PENGANTAR PENERBIT

Membaca adalah sebuah pekerjaan kultural. Kultur dan peradaban suatu bangsa dapat terlihat dari minat baca penduduknya. Dengan membaca, alam pikiran kita menjadi luas dan tanpa batas, lepas dari belenggu kekinian dan kedisinian.

Membaca juga menjadi sarana ekspresi diri dalam berkomunitas serta untuk terus maju menuju pencerdasan dan pencerahan. Namun demikian, sungguh memprihatinkan apabila kita melihat minat baca masyarakat Indonesia yang mayoritas agama Islam masih rendah dewasa ini. Hal ini tercermin dari rendahnya tingkat penerbitan buku di Indonesia dibandingkan dengan negara-negara maju, negara berkembang, atau bahkan dengan negara tetangga kita seperti Malaysia Dan Thailand.
konstatasi tersebut menjadi motivasi dan dorongan bagi kami di penerbit Baitul Ihsan untuk turut berikhtiar dalam pengembangan sumber daya manusia Indonesia,khususnya dalam meningkatkan kesadaran keberagamaan melalui membaca. Berdasarkan pandangan, sikap dasar,tujuan itu, buku kedua yang berjudul " Kiat-kiat Sholat Khusyu' " ini diterbitkan. Buku kedua terbitan Baitul Ihsan ini ingin melanjutkan topik dalam buku perdana diseputar ibadah sholat.

Melihat judulnya, buku ini mencoba mengajak kita untuk menjelajah, melintasi berbagai pemikiran,mengeksplorasi diri, serta merenungkan siapa sebenarnya diri kita *(who am I ?).* Sepanjang sejarahnya, pencarian diri selalu mengarah pada sebuah ujung, yaitu pencarian akan Tuhan.
Gustav Jung yang terkenal dengan psikologi transedentalnya mengatakan bahwa hampir tidak ada satupun pasiennya yang ujung masalahnya bukan pada pencarian akan Tuhan.

Penulis buku ini, Abu Sangkan, adalah salah seorang guru yang dinilai makruf keberagamaannya oleh semua, terutama rekan-rekan di Masjid Baitul Ihsan. Kedekatan dengan jamaah Baitul ditandai dengan kesediaannya memberikan *tausiyah* secara rutin, bukan hanya dalam kelompok besar namun juga dalam kelompok-kelompok kecil yang intensif. Abu Sangkan dengan segala keunikannya membawa jamaah ke dalam tataran spiritualnya yang penuh rahasia dan pengalaman pribadi. Caranya melihat masalah, menggulati persoalan, dan mencari Tuhan dilakukannya melalui perenungan dan pentafakuran yang panjang. *Learning by doing,* kata kunci sekolah kerja *John Dewey,* menjadi pegangannya untuk memasuki wilayah spiritual tersebut.

Sebuah diksi sederhana mengingatkan kita bahwa orang cerdas dilihat dari jawabannya, tapi orang bijak dilihat dari pertanyaannya. Abu Sangkan hadir di tengah-tengah kita untuk mengajukan pertanyaan - pertanyaan. Apakah ada sholat khusyu' itu? Mungkinkah kita bisa melakukannya? Bagaimana Allah mendengar doa kita, bagaimana Allah menerima sholat kita? Dan beberapa pertanyaan lainnya.Tentu saja Abu Sangkan tidak akan meninggalkan kita dalam kegalauan jiwa. Dalam buku ini, ia mencoba, setidaknya mencari solusi terbaik atas pertanyaannya. Pertanyaan yang bukan sekedar wacana untuk didiskusikan *(a question of knowledge),* namun pertanyaan yang harus dipecahkan dan diatasi *(a question of* action).

Kami sadar masih terdapat berbagai kekurangan dalam buku kedua ini. Sebagai penerbit baru, tentu kami masih harus terus mencoba, belajar, dan belajar. Namun, komitmen kami dalam pembelajaran tersebut, kami coba untuk terus mengembangkan diri dan coba perkecil kesalahan-kesalahan. Secara internal, kami terus berikan perhatian yang serius pada konsolidasi manajeman menyangkut perkembangan lembaga, manajemen, pemasaran, keuangan, dan sumber daya manusia. Belum lagi masalah strategi seperti redaksi, pencetakan, distribusi, pemasaran, serta penerapan *good corporate governance.* Karenanya, sekali lagi kami mengucapkan terima kasih atas kontribusi dari berbagai pihak khususnya teman-teman di Manajemen Masjid Baitul Ihsan-lah yang terus menjadi inspirasi dan cambuk semangat kami dalam terus-menerus menerbitkan buku yang berkualitas.

Mudah-mudahan, dengan dukungan dari para pembaca sekalian, kami dapat terus memberikan kontribusi bagi upaya pengembangan ummat ke depan. Kami juga berharap buku ini dapat semakin memperkaya khazanah informasi mengenai praktik keberagamaan bagi masyarakat. Dan akhirnya, semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi para pembacanya dan amal ibadah bagi penulisnya.
Semoga.

Jakarta, 2004 Penerbit Baitul Ihsan

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah saya bersyukur, buku di tangan pembaca telah terwujud walaupun banyak hambatan yang menggangu karena kesibukan saya keluar kota untuk memberikan ceramah dan pelatihan shalat.

Shalawatku kepada Nabi Besar Muhammad Saw dan keluarganya. Juga kedua cucu beliau "si permata hati Nabi", Sayyidina Hasan dan Husein.

Doaku untuk Ibu dan Bapak, semoga Allah membalas kebaikan-kebaikannya. Doa-doa beliau selalu mengiringi perjalanan saya sampai sekarang, yang sangat ampuh menembus rintangan hidup dan merupakan berkah yang membangkitkan semangat dari keterpurukan dan kegundahan.

Khusus istriku, Ninna Meilina, yang telah banyak berkorban dan bersabar dengan selalu memberi perhatian dalam penulisan buku-buku yang saya buat. Terima kasih atas doa dan perhatiannya selama ini. Semoga rumah tangga kita menjadi *sakinah, mawadah, warahmah.*

Anak-anakku yang tercinta : Essenza Quranique, Sangkan Paraning Wisesa dan Gybraltar Wahyamaya. Mereka penyemangat hidup yang saya selalu merindukannya ketika berada jauh diluar kota. Semoga mereka menjadi generasi panutan dan mewarisi keteladanan Nabi Besar Muhammad SAW.

Guru dan orang tuaku yang penyabar, Bapak Haji Slamet Oetomo. Perhatian beliau yang saya rasakan seperti terhadap anaknya sendiri, bukan seperti guru terhadap muridnya. Semoga Al Fatihah yang saya bacakan menjadi pengiring dan penyambung ruhani beliau di setiap keadaan, sebagai sambung rasa silaturrahmi yang abadi.

Ibu dan Bapak Mertua, yang menaruh harapan agar anak dan cucunya menjadi orang yang selalu berbakti dan menghormati. Insya Allah saya berusaha untuk mendidik dan memperhatikan putrinya Ninna Meilina sebagai istriku dengan baik, agar tetap menjaga dan mengasihi kedua orang tuanya.

Kepada seluruh jamaah *Dzikrullah* di Indonesia maupun di luar negeri, saya ucapkan terima kasih atas dukungannya. Saya mohon maaf apabila saat berada di sana tidak memuaskan Anda semua, karena waktu yang diberikan hanya sedikit. Dengan adanya buku ini mudah-mudahan saudara sekalian bisa membantu saya menyampaikan praktek-praktek shalat dan dzikir di wilayah masing-masing.

Dan saya ucapkan banyak terima kasih ,untuk segenap pendiri Yayasan Bukit Thursina,

- Bapak Ir. Sutedjo MM
- Bapak Ir. Dindin Hamidin
- Bapak Ir. Cahya Saputra
- Bapak Ir. Helmi Arifin

Saya tidak sanggup membalas jasa-jasa Saudara, karena terlalu besar dukungannya. Hanya kepada Allah persoalan ini saya sampaikan. Ya Allah semoga Engkau memberkati mereka dan keluarganya. Amin.

Jakarta, Agustus 2004
Abu Sangkan

PENGANTAR

K.H. Muhammad Arifin Iiham
Pimpinan Majelis Az-Zikra

Kita selalu bertanya tentang keadaan kita - umat Islam - mengapa belum meraih kemenangan sebagai *khalifah fil ardhi / khoiru ummah / ummatan wasathan / ummatan wahidah.* Di Indonesia saja kita terbesar, tapi hanyalah kuantitas, nyatanya kita centang perenang, banyak tapi laksana buih di lautan, terombang-ambing dari berbagai krisis multi dimensi. Semestinya kita umat teladan di negeri ini bagi umat lain, bahkan umat seluruh dunia.

Tak sedikit aktivitas ritual dilakukan tapi ternyata hanyalah sebuah rutinitas bukan kualitas ritual. Inilah yang menjadi sumber kelemahan dan kehinaan kita. Selama ini *haqqul yaqien* Allah SWT selalu menepati janjinya

" Sesungguhnya beruntunglah orang-orang beriman (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sholatnya "
(QS Al Mu'minun 23 : 1-2)

Sungguh menanglah orang-orang beriman yang khusyu' dalam sholatnya. Perhatikan kata "iman, sholat dan khusyu'". Ini syarat meraih kemenangan. Beriman, menegakkan sholat dan khusyu'.

<u>1.Iman</u>

Hanya orang-orang yang beriman yang merindukan ibadah sholat, baginya azan adalah nada musical terindah, azan baginya bukanlah panggilan muadzin tapi panggilan Allah SWT, ia sangat mencintai Allah SWT.Kekasih selalu ingin berjumpa kekasihnya dan sholat perjumpaan hamba dengan *khalik-nya.*

" (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya,
dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya"
(QS Al-Bagarah 2 : 46)

2.Sholat

Sholat hakikatnya adalah zikir

"Sungguh Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku" (QS. Thoha : 14)

Mengingat dan menyebut Allah dari takbir hingga salam full aktivitas zikir. Berdiri, ruku', sujud bersandarkan kepada teladan Rasulullah SAW, karena Rasulullah SAW mencontohkan langsung tata cara sholat yang benar.

3.Khusyu'

Khusyu' adalah buah dari iman kepada-Nya dan sholat yang benar bukan sekedar memahami makna sholat dari takbir hingga salam.

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا لاَ تَقْرَبُوا الصَّلَوٰةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوْا مَا تَقُوْلُوْنَ

" Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu sholat, sedang kamu
dalam keadaan mabuk, sehingga tak mengerti apa yang kamu ucapkan."
(QS. An-Nisa 4 : 43).

Tetapi hati juga hadir merasakan, menikmati setiap gerak dari takbir hingga salam dalam tatapan Allah, perhatian Allah dan pendengaran Allah.

"Yang melihat kamu ketika kamu berdiri (untuk sholat) dan (melihat pula)
perubahan gerak badanmu diantara orang-orang yang sujud "
(QS. Asy-Syu'ara: 218-219)

Dan puncak dari kekhusyu'an adalah *akhlakul karimah.*

Inilah inti ibadah, doa zikir dan ilmu.

Imam Ali berkata

"Sungguh orang berdusta di pagi hari tidak akan khusyu' sholat di siang hari "

Betapa hebatnya pengaruh dusta terhadap sholat. Ringkasnya, sholat yang khusyu' akan melahirkan akhlak yang mulya, dan akhlak yang mulya buah dari kekhusyu'an.

Buku *akhifillah* Abu Sangkan ini menghantarkan pengetahuan menuju kekhusyu'an.

Subhanallah.

Depok, Agustus 2004

Muhammad Arifin Iiham

PENGANTAR

Prof. Dr. Komaruddin Hidayat

Guru Besar UIN-Jakarta, Ketua Panwaslu Pusat

Dalam bahasa Arab, kata shalat setidaknya mengandung dua pengertian. Pertama, shalat berarti ikatan sebagaimana ditemukan dalam kata shilaturahmi, yaitu saling bertemu untuk mengikat tali kasih sayang. Kedua, shalat bermakna doa. Dan memang demikianlah, shalat semestinya senantiasa menyadarkan kita bahwa sesungguhnya dorongan hati terdalam itu selalu ingin terikat dan mengikatkan diri dengan Allah, persis anak kecil yang selalu ingin berdekatan dengan ibunya. Betapa tidak, karena Allah adalah yang serba Maha, yang digenggaman-Nya nasib seluruh alam semesta dan seisinya. Kalau kita tidak selalu ingat, mengikatkan diri dan berserah diri kepada Allah, sementara manusia adalah ciptaannya yang paling mulia, lalu kepada siapa mau bersujud dan berserah diri? Dalam pengertian inilah sesungguhnya juga tersimpan *spirit* kata Islam (sikap berserah diri) pada Allah, sehingga dalam ajaran Islam, salah satu perintah yang sangat menonjol adalah mendirikan shalat.

Shalat dalam pengertian dan prosedur yang formal adalah yang diwajibkan lima kali sehari dengan gerakan dan bacaan yang standar. Ini yang wajib. Sedangkan yang masuk kategori *sunnah* jumlahnya bisa lebih banyak lagi. Namun lebih dari sekedar mengulang-ulang.gerakan dan bacaan, tidak kalah pentingnya shalat mestinya adalah juga aktivitas intelektual dan pendakian spiritual sehingga benar-benar bersambung antara kesadaran tertinggi manusia dengan Tuhannya. Di sinilah maka shalat juga berarti doa. Berdoa artinya berbisik, menyeru dan meminta pada Allah. Dan Allah pun gantian akan membalas doa dan bisikan hamba Nya. Hanya saja bisikan Allah begitu lembut, hanya telinga hati nurani yang mampu menangkap dengan jernih. Sementara manusia lebih senang mendengarkan apa yang disajikan oleh indera, sehingga balasan Allah samar-samar atau bahkan tidak terdengar.

Sekali pun relatif tipis, namun buku ini menyajikan butir-butir yang sangat mendasar dan inspiring mengenai shalat. Kalau dilihat dari tema dan jumlah halaman, tentu buku serupa bertebaran di toko buku dengan halaman yang jauh lebih tebal dan rujukan ayat Al-Qur'an maupun Hadith yang jauh lebih banyak. Bagi saya, buku ini merupakan catatan dan refleksi sekilas dari pengalaman dan pencarian panjang pengarangnya dalam mencari kebenaran dalam rangka menemukan kedamaian dan makna hidup. Dengan kata lain, sulit menimbang bobot buku ini kalau tidak disertai dengan mengikuti dialog intelektual dan pelatihan spiritual yang diadakan oleh Abu Sangkan. Di samping sebagai modul pelatihan shalat khusyu', buku ini bagaikan puncak gunung es dari perjalanan spiritual Abu Sangkan, bahwa puncak dari aktivitas hidup adalah sikap pasrah pada Allah. Hanya saja, bagaikan gunung es yang mengapung di lautan, lebih dari dua pertiga pengalaman, pengetahuan dan kepribadian Abu Sangkan tentu tidak terlihat sepenuhnya dalam buku ini.

Sejak dari bagaimana dia mendalami tasawuf, filsafat, bela diri, ilmu kedigdayaan dan sekian eksperimentasi lain telah dijalani, dan kini hasil temuan dari pengembaraan panjang itu terbuka untuk dibagi dengan teman-teman yang berminat, baik lewat beberapa buku yang ditulis, ceramah, dan pelatihan. Salah satunya adalah melalui buku ini.

Secara pribadi saya merasa gembira bahwa artikulasi dan ekspresi keislaman di Indonesia semakin kaya dan warna-warni sehingga masyarakat semakin mudah memperoleh gambaran dan pemahaman Islam lebih luas. Semua stasiun televisi mempunyai program mimbar Islam. Para intelektual dan penceramah agama bermunculan dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Buku-buku keislaman mudah didapat, baik yang ditulis oleh putra-putri Indonesia maupun orang asing. Bahkan buku keagamaan ini termasuk laris dibanding buku lainnya. Pusat-pusat studi Islam, baik berupa pengajian, training maupun kursus juga tersebar di berbagai tempat, termasuk di lingkungan kawasan elit dan hotel.

Yang menarik, ditengah gencarnya pihak Amerika menghajar gerakan Islam yang mereka beri label "teroris", minat orang Barat untuk mengetahui Islam justru malah kian meningkat sehingga pelan-pelan mereka menyadari bahwa Islam sebagai ajaran dan gerakan politisasi Islam itu berbeda.

Di tengah gebyar dakwah dan hiruk pikuk wacana politik, Saudara Abu Sangkan mempunyai cara dakwah dan pendekatan Islam yang khas. Dia sudah lama merenung dan setengah menghujat, mengapa Allah mewajibkan shalat minimal lima waktu sehari? Bukankah perintah shalat itu merepotkan dan membosankan? Mengapa banyak orang shalat ternyata masih juga kemungkaran terjadi dimana-mana? Kalau begitu, dimana letak keajaiban shalat untuk bisa menangkal tindakan keji dan mungkar? Berbagai pertanyaan ini lama mengganggu pikirannya sehingga akhirnya dia merasa dan meyakini bahwa Allah memberi pelajaran dan jawaban langsung padanya mengenai berbagai pertanyaan yang lama berkecamuk dalam pikirannya.

Buku pedoman pelatihan shalat ini merupakan upaya untuk berbagi dengan kita mengenai pengalaman dan pelajaran bagaimana mendekati, mengenal dan mencintai Allah. Untuk memahami kandungan buku ini, sebaiknya membaca bukunya yang lain, yaitu "Berguru kepada Allah" dan mengikuti pelatihan yang diselenggarakan.

Jakarta, Agustus 2004
Prof. Dr. Komaruddin Hidayat

PENGANTAR

Dr. Marwah Daud Ibrahim
Dewan Pakar ICMI

Akhir-akhir ini ketika saya ditanya apa yang sungguh-sungguh saya inginkan dalam hidup, maka jawaban yang paling tulus dan paling sungguh-sungguh dari saya adalah: "Saya ingin diberkahi sholat yang khusu' ". Sehingga ketika sahabat saya, Ibu Rinda dan Ibu Alita, mengajak saya ikut pengajian sholat khusyu' tanggal 12 Mei 2004, hanya beberapa jam setelah ke KPU bersama KH. Abdurrahman Wahid (Gus Dur) mendaftar sebagai Calon Presiden dan Calon Wakil Presiden RI saya langsung mengiyakan. Tarikan magnit ke sana lebih kuat daripada gelora untuk dialog sekitar pencapresan.

Saya yakin saya tidaklah sendiri, jutaan umat Islam sangat mengharapkan bisa sholat khusyu'. Saya merasa sudah saatnya kita tidak melihat sholat sebagai kewajiban berat yang harus dikerjakan, tapi sebagai sarana untuk menyatu dengan Sang Kekasih. Sudah waktunya kita tidak melihat sholat hanya sebagai rutinitas yang melelahkan, tapi proses *mi'raj* dan perjalanan ruhani menuju Allah yang amat membahagiakan dan menggetarkan.

Alhamdulillah, saya sungguh merasa bersyukur mendapatkan kesempatan membaca naskah buku karya Abu Sangkan berjudul: Pelatihan Shalat Khusyu' : Shalat sebagai meditasi tertinggi dalam Islam. Inilah buku yang saya perlukan, yang jutaan umat Islam butuhkan. Saya yakin dengan membaca dan mempraktekkan tuntunan dalam buku ini, akan terjadi perubahan sangat berarti bagi kehidupan umat Islam.

Semoga dengan membaca buku ini kita bisa meyakini keberuntungan kita sebagai makhluk ciptaanNya. Seperti saya selalu yakini bahwa keberuntungan tertinggi di dunia ini bukanlah dengan mendapat jabatan tinggi atau kekayaan yang melimpah tapi adalah mendapatkan kenikmatan sholat yang khusyu' seperti difirmankan Nya

Telah beruntunglah orang-orang mu'minun, yakni mereka
yang Khusyu' dalam sholatnya.
(Al Mu'minun ayat 1-2)

Buku ini mengingatkan kita untuk menjadikan sabar dan sholat sebagai penolong (Al Baqarah 2: 45). Buku ini juga mengajak kita untuk menjadikan sholat sebagai meditasi tertinggi yang bisa membawa ketenangan batin.

Di atas segalanya, buku ini menjadi sangat khusus karena tidak hanya bicara normatif tapi memberikan tuntunan langkah demi langkah untuk mencapai sholat khusyu' dengan memakai referensi mutakhir tentang perlunya keseimbangan otak kanan dan otak kiri. Antara lain dgn merubah *" mindset "* kita bahwa sholat khusyu' itu mudah, sholat khusyu' itu bukan diciptakan tapi diterima, seperti kita tidak menciptakan cinta tapi menerima dan merasakannya.

Yang lebih spesial lagi adalah bahwa buku ini dengan runtun membimbing kita untuk mengevaluasi sholat kita, membantu kita menyempurnakan wudhu, niat, *tuma'ninah,* disertai latihan relaksasi dan olah kejiwaan dalam seluruh gerakan dan bacaan sholat, dilanjutkan praktek dzikir dan praktek doa. Tidaklah berlebihan jika saya katakan buku ini adalah salah satu buku paling penting dalam hidup saya dan juga bagi jutaan umat Islam lainnya. Dan tidak heran jika akan menjadi salah satu buku paling berpengaruh yang terbit pada dekade atau abad ini. Amin.

Jakarta, Agustus 2004
Dr. Marwah Daud Ibrahim

PENGANTAR

Harisman
Direktur Pengembangan Perbankan Syariah Bank Indonesia

Ketika orang-orang kebingungan mencari-cari oase ketenangan batin di tengah-tengah gersangnya gurun kehidupan modern yang bergetah. Ketika banyak kalangan merindukan kedamaian sejati yang kian langka di dunia yang serba materialistis. Ketika seni 'meditasi' dan jalan `kontemplasi' menuju kebeningan hati dan pikiran serta keheningan sukma menjadi media peredam kegelisahannya dalam mengarungi gelombang kehidupan yang tiada henti bergejolak, buku bertema spiritualitas modern yang fenomenal ini memberikan jawaban praktis bagi para perindu perjumpaan dalam kesadaran dan kehadiran penuh dengan Allah, Sang Khaliq sebagai sumber ketenangan, kedamaian, kesucian, kebahagiaan dan keajaiban batin. Karena, Dialah yang Maha Agung *(al-Adzim),* Maha Tinggi *(al-Aliyy)* dan Maha Besar *(al-Kabir)* tapi sekaligus Maha Dekat *(al-Qarib),* Maha Mendengar *(as-Sami)* dan Maha Melihat *(al-Bashir).*

Manusia dengan hamba yang kecil dan lemah dalam ukuran kosmos yang tercipta dari tanah yang memiliki unsur nur cahaya *malaki* namun sekaligus membawa naluri nafsu *hayawani,* berusaha membawa segenap fitrah ciptaannya secara utuh mendekat kepada dengan asal muasalnya sejati, merindu sangkan parannya sejati untuk mencari jalan spiritualitas hidup, kekuatan rohani, ketenangan batin, dan kebahagiaan hakiki, dalam prosesi shalat khusyu' sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW: "Shalatlah kalian sebagaimana aku shalat" (Al-Hadits) dan wasiat Ilahi;

"Tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku" dan "Ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah, hati akan tenang" (Al-Qur'an).

Sayangnya, tidak semua orang memahami dan merasakan kelezatan shalat dalam kekhusyu'an. Tidak semua orang beruntung mendapatkan karunia Allah berupa ni'matnya shalat sebagaimana dirasakan Rasulullah dalam komunikasi *(tahaddudz)* langsung dengan Maha Pencipta, tanpa hijab. Tiada tabir duniawi dan ragawi yang menghalangi karena seorang yang berada dalam kekhusyu'an shalat telah terjadi transformasi kefana'an dan secara substansial melebur dan 'terbang' ringan menjadi cahaya bersenyawa dengan cahaya Ilahi dalam kesucian dan kemuliaan rohani meski jasad menapak bumi dan dahi menempel tanah. Sabda Nabi: "Maqam terdekat seorang hamba berada Rabb-nya adalah posisinya dalam shalat" (al Hadits).

Buku ini adalah buah segar yang dihasilkan dari *exercise spiritual, riyadhah rohaniyah* dan eksplorasi intelektual panjang, luas dan mendalam, pantas mendapat pujian dan penghargaan bagi para pencinta jalan spiritual untuk menjadi *guidance* dan manual praktis dalam melakukan shalat secara khusyu' agar shalat kita membuahkan perilaku *mushollin* yang tercermin dalam *akhlakul karimah* dan karakter *shalih.* Firman-Nya: *"Tegakkanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar" (Al Qur'an),* sungguh beruntung orang yang diberi kesempatan menulis, membaca maupun mengamalkan buku ini. Saya sebagai insan yang berkecimpung dalam dunia birokrasi dan dinamika pola hidup perkantoran amat merasakan manfaat buku ini dalam mencari dan merefleksikan spiritualitas aktual, sehingga shalat benar-benar menjadi kebutuhan yang mengasyikkan. Shalat menurut buku ini Insya Allah dapat menjadi obat bagi penyakit, *refreshing* bagi kepenatan aktivitas materi dan rehat bagi hati yang gundah serta menambah kedekatan pada Ilahi.
Sepantasnya ucapan selamat dan sukses mengalir bagi penulis buku ini yang telah begitu indah dan mengalir memaparkan metode, kiat dan cara praktis menjalankan shalat secara khusyu' yang sangat berguna bagi semua kalangan. Saya yakin buku ini insya Allah menjadi salah satu buku *best seller* di kawasan ASEAN jika didukung oleh jaringan pemasaran yang memadai.

Semoga Allah SWT memberikan kita semua taufiq dan hidayah-Nya dalam menelusuri jalan hidup yang diberkatinya, menegakkan shalat yang menyambungkan diri kita secara langsung *'on-line'* dengan-Nya yang berada di atas singgasana *Arsy-Nya* yang agung di atas langit ketujuh. Semoga setiap kita shalat diterbangkan oleh-Nya menuju *sidratul muntaha* berjumpa dan bercengkerama mesra dengan-Nya yang insya Allah hati kita menjadi sejuk jiwa kita menjadi segar.

Amin Ya Mujibassa'ilin Ya Qaribal Musholin

Jakarta, Agustus 2004
Harisman

PENGANTAR

Ateng Kusnadi
Presiden Direktur AHAD Net Internasional

Bismillahi Rahmanir Rahim.

Assalamu 'alaykum wa rahmatullahi wa barakatuh.

Perjumpaan secara *serendip* dengan Ustadz Abu Sangkan, di sebuah malam saya rasakan sebagai sebuah rahmat Allah. Betapa tidak, perjalanan panjang mencari kebenaran yang saya lalui serasa menemukan oasis tempat melepas dahaga. Seorang Abu Sangkan yang begitu *tawadlu, open minded,* sederhana, dan humoris pada malam pertemuan pertama kami tersebut terasa mencerahkan dan memperjelas gejolak pemikiran. Banyak pertanyaan yang menggelayut, menemukan jawabnya pada diskusi panjang hingga menjelang subuh itu.

Setelah 'tersaruk-saruk' ke berbagai pesantren dan aliran keagamaan, termasuk meditasi, *tai chi,* dan berbagai cara pendekatan kepada Sang Maha Pencipta, beliau dipertemukan dengan Pak Haji Slamet, seorang yang tak kurang sederhana dan *tawadlu-nya.* Pertemuan keduanya bagaikan botol ketemu tutupnya. Klop. Pak Haji dengan kedalaman jiwanya, bertemu seorang Abu Sangkan yang memiliki bekal pesantren, kemampuan bahasa Arab dan filsafatnya membuat metoda ini kemudian menyebar ke berbagai pelosok tanah air bahkan hingga mancanegara.

Buku pertama Abu Sangkan yang saya baca, "Berguru kepada Allah" sama mempesonanya dengan buku Dr. Hidayat Nataatmaja "Krisis Manusia Modern." Bila "Krisis Manusia Modern" merupakan puncaknya pencarian ke arah Barat yang dilakukan seorang yang pernah mengidolakan Albert Einstein (tapi ternyata berputar kembali ke Timur dengan ditemukannya kekeliruan pemikiran Einstein yang jawabannya ternyata ada di dalam Al Quran), maka dalam "Berguru kepada Allah," Abu Sangkan menyampaikan penemuannya tentang kekeliruan umat Islam dalam " manajemen hati " (termasuk melaksanakan shalat yang begitu sulit menjadi khusyu').

Penyadaran dan pencerahan yang dibawa Dr. Hidayat Nataatmaja, membukakan pikiran saya sehingga berbagai aliran pemikiran tampak begitu jelas muaranya, hulunya maupun lika-likunya. Membaca "Krisis Manusia Modern" membuat saya seperti berada pada dimensi lain, terasa melayang tinggi dan menyaksikan perjalanan saya mencari kebenaran (dan menemukannya dalam Islam pada 1980-an) dikupas dengan bernas dalam Krisis Manusia Modern.

Penyadaran dan pencerahan serupa yang dibawa Abu Sangkan,mendorong hati dan jiwa untuk " memahami " kenyataan yang tak tampak karena kelemahan panca indera kita sendiri, kenyataan *zhahir* dan *bathin* yang menurut istilah Hidayat Nataatmaja merupakan salah satu rukun paritas (Allah menciptakan segala sesuatu berpasang-pasangan, QS Yaa Sin 36: 36). Rukun paritas yang seharusnya membukakan mata kita karena salah satu bukti dan kunci ketaqwaan kita adalah iman kepada yang ghaib (QS Al Baqarah 2: 1- 4). Kedua pintu menuju pemahaman dunia akhirat, lahir dan batin, sesungguhnya telah seringkali kita buka: 7 ayat surat Al Fatihah, dan 4 ayat surat Al Baqarah.

Sayangnya selama ini kita seringkali hanya membacanya dengan otak kiri dan mengabaikan potensi otak kanan yang merupakan pasangan serasi dan penyempurnanya. Kita menggunakan kemampuan indriyah, tapi melupakan kemampuan fitriyah yang merupakan pasangan serasi dan penyempurnanya. Kita terfokus pada jasad yang kasat mata dan memang lebih mudah kita lihat, namun mengaburkan peran ruh yang memang tidak mampu kita lihat, namun sesungguhnya dialah " listrik yang mengaliri kabel." Ruh-lah yang sesungguhnya memiliki peran kunci jalan menembus dan mencapai kebahagiaan hakiki dan abadi.

Jasad yang selama ini menjadi fokus kita, tidak lebih dari hiasan, kemasan, bungkus, bahkan godaan dan ujian bagi kita. jasad yang menjadi fokus perhatian kita selama ini, justru sebenarnya menjadi penjebak dan penjerumus diri kita ke dalam kubangan kesesatan, kemaksiatan, korupsi, kezhaliman, kekejaman, kemungkaran, kebohongan dan berbagai ajakan setan lainnya.

Kedua buku itu menyentak hati dan pikiran serta jiwa dan raga saya. Betapa tidak, mungkin inilah sebabnya mengapa umat Islam selama tujuh abad terpuruk, sejak pemikiran umat Islam terpolarisasi kepada pemikiran Islam Ghazalian (yang digulirkan oleh Imam Ghazali dengan bukunya *"Tahafut al Falasifah, "* yang kemudian diikuti dan dikembangkan oleh umat Islam) dan pemikiran Islam Rusydian (yang digulirkan oleh Ibnu Rusyd, di antaranya dengan bukunya yang terkenal *"Tahafut at Tahafut, "* yang kemudian diikuti dan dikembangkan oleh umat non-Islam).

Konsekuensi dari pemikiran ini, sebenarnya sangat dahsyat, karena berarti di tujuh abad ketiga (abad kelima belas Hijriyah) yang selama ini memang kita asumsikan sebagai abad kebangkitan, memang telah kita temukan kuncinya: dengan membuka penutup/ selimut qalbu kita (surat 73 Al Muzzamil) dan penutup/ kerudung akal kita (surat 74 Al Muddatsir), maka kita akan dapat mewujudkan kebangkitan (surat 75 Al Qiyamah) Islam.
Dan dengan membaca konstruksi Al Quran ini bersama kunci matematis 19, maka kita insya Allah menemukan isyarat tahun kebangkitan (17 X 25) = 1425 Hijriyah. *Wallahu a'lam bish shawab.*

Dalam QS An Nur 24: 55, Allah berkalam: "Dan Allah telah berjanji kepada orang-orang yang beriman di antara kamu dan mengerjakan amal-amal yang shalih bahwa Dia sungguh-sungguh akan menjadikan mereka berkuasa di bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan orang sebelum mereka berkuasa. Dan sungguh Dia akan meneguhkan bagi mereka *dien* yang diridhai-Nya untuk mereka. Dan Dia benar-benar akan menukar (keadaan mereka), sesudah berada dalam ketakutan menjadi aman sentausa. Mereka tetap menyembah-Ku dengan tiada mempersekutukan sesuatu apa pun dengan Aku. Barangsiapa yang mengingkari (kafir, tertutup) sesudah (janji) itu, maka mereka itulah orang-orang yang fasiq."

Persaksikanlah janji Allah yang pasti benar adanya. Bila yang dijanjikan belum terwujud, mari kita lihat kesalahan yang mungkin kita (umat Islam) lakukan: iman yang kurang/tidak benar, amal yang masih salah belum shalih, menyembah/menyerah atau memohon pada selain Allah serta mempersekutukan Allah dengan yang lain (harta dunia, jabatan, tekanan IMF/AS, dan lain-lain).

Kita disuruh rneminta kepada Allah dengan **shabar** dan **shalat** (QS Al Baqarah 2: 153). Tapi kualitas shabar dan shalat seperti apa yang seharusnya kita lakukan? Tentu bukan shabar dengan kualitas *nrimo,* pasrah, menyerah,*loyo,* pengecut, penakut, pecundang, melainkan *shabar yang* bersifat aktif dan progresif: **berani** (dengan penuh perhitungan), **ulet** (pantang menyerah), **kerja keras-cerdas** (dengan landasan ikhlas *lillahi ta ala*), **tawakal** (memohon bantuan, bimbingan dan pertolongan Allah SWT) dan **istigamah** (berpegang teguh
pada cita-cita dan tujuan, berpegang teguh pada nilai dan prinsip. Shalat pun bukan sembarang shalat yang seperti selama ini kita lakukan. Biasanya begitu takbir, yang dirasakan kebesaran diri kita bukan kebesaran Allah. Begitu membaca Al Fatihah, hati kita tidak terbuka, malah semakin tertutup dari komunikasi dengan Allah. Dan semakin jauh kita shalat, semakin jauh pikiran dan hati kita melayang ke mana-mana. Tiada ***khusyu'*** dalam shalat kita. Tiada ***thuma'ninah*** dalam shalat kita. Pantas saja, umat Islam semakin terpuruk. Nyawa umat Islam menjadi nyawa yang paling tiada harganya. Di Ambon, di Poso, di Bosnia, di Chechnya, di Afghanistan, di Iraq, di Palestina, di Ethiopia, di Sudan, di mana-mana, banyak umat Islam dibantai, dan tiada yang dapat membela mereka.

Oleh karena itu, buku-buku Abu Sangkan ("Berguru kepada Allah", "Allah Menyambut Shalatku" dan yang sekarang ini ada di hadapan Anda semua " Pelatihan Shalat Khusyu', Shalat sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam") menjadi salah satu buku wajib bagi umat Islam untuk mendapatkan kualitas shalat khusyu' yang kita butuhkan. Shalat khusyu' yang membuat shalat kita menjadi ringan (tidak berat), tenang (dan menyenangkan), dan meraih *power* dari Yang Maha Kuasa. Buku ini sebenarnya hanya tuntunan, yang penting adalah praktik yang Anda lakukan. Sehebat, sepaham atau secepat apa pun Anda membaca buku ini, tiada artinya bila Anda tidak mau mempraktikkan apa yang ditulis dalam buku ini. Sebagaimana ditulis dalam buku ini, kita tidak dapat menciptakan shalat khusyu', tapi kita bisa mendapatkannya. Bagaimana caranya? Latihan. Latihan. Latihan. Insya Allah, bila demikian yang Anda lakukan, kualitas shalat khusyu' dapat Anda raih. Insya Allah, kita bersama-sama dapat mewujudkan kebangkitan AI Islam.

Amin. Amin. Ya Rabbal Alamin.

Billahi tawfiq wal hidayah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh...

Jakarta, Agustus 2004 Ateng Kusnadi

Islam menempatkan Zat Yang Maha Mutlak sebagal puncak tujuan ruhani, sandaran istirahatnya jiwa, sumber hidup, sumber kekuatan, dan sumber mencari inspirasi.

PENDAHULUAN

" Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' "
(Al Bagarah 2: 45)

Sebenarnya kita mempunyai kemampuan psikis secara bathiniah sebagai bekal untuk menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan ini, akan tetapi kita tidak pernah serius untuk menggali dan mengembangkannya. Akibatnya kita masih saja sering kebingungan di saat sebuah persoalan mempengaruhi perasaan kita. Kegelisahan dan kecemasan dibiarkan mendera sampai akhirnya menyebabkan kita sakit dan depresi. Kemampuan dan potensi yang ada itu sebenarnya dapat diatur dan dikembangkan dengan mudah melalui sebuah teknik shalat yang sederhana.

Selama ini shalat dianggap sebagai sesuatu yang memberatkan bagi pelakunya, karena kebanyakan dari kita tidak mengetahui dan merasakan ketinggian nilai spiritual yang ada di dalamnya. Sering kali terbersit di dalam perasaan kita dimana shalat terasa menjemukan, tidak membuat hati lebih enak di saat kita butuhkan untuk menolong menyelesaikan perasaan yang gelisah. Atau shalat tidak memiliki *gereget* yang mampu mempengaruhi mental kita untuk menjadi lebih baik dan menyenangkan.

Sejak kita mulai belajar shalat di masa kecil, kita tidak diajarkan bagaimana meraih rasa khusyu', karena sang guru telah menetapkan itu sebagai hal yang tidak mungkin. Kita hanya disuruh menghafal bacaan dan gerakan-gerakan *raka'at* tanpa ruh. Sampai-sampai di saat bulan Ramadhan, berlangsung perlombaan adu cepat dalam melaksanakan shalat tarawih. Kita akan mencari imam eksekutif (ibarat sopir ekspres) yang mampu menempuh target lebih cepat.

Mengubah doktrin yang sudah menjadi budaya masyarakat memang tidak mudah. Saya sering mendapatkan kesulitan untuk meyakinkan mereka bahwa shalat khusyu' itu mudah. Bahwa shalat merupakan ruangan tempat kita beristirahat, tempat kita meraih kedamaian, dan sebuah klinik pengobatan bagi bathin kita. Nabi mengatakan bahwa shalat adalah pemandangan yang menyejukkan hatinya, suatu amalan yang paling disukainya. Tetapi masyarakat terlanjur menilai shalat sebagai sebuah perintah, sebuah kewajiban yang tidak terelakkan. Akibatnya shalat tidak menjadi sebuah kebutuhan (aksioma) untuk pribadinya, apalagi untuk meraih rasa khusyu'.

Buku ini mengajak Anda untuk memasuki sebuah pengalaman baru, sebuah pencerahan jiwa yang benar-benar bisa dirasakan dengan mudah sekali. Karena Anda tidak diajak untuk menciptakan rasa khusyu' tetapi kita akan memasuki dan menerima rasa khusyu' tersebut. Kita hanya mendapatkan, bukan menciptakan rasa khusyu'! Sebagaimana kita pernah mengalami rasa *kasmaran* terhadap seorang kekasih, kita tidak pernah menciptakan rasa cinta, tetapi kita hanya menerima keadaan cinta. Orang bilang *ketiban* asmara. Suasana itu tidak mudah dilepaskan karena ia timbul dari dalam bathin kita sendiri.

Ketidak mampuan kita mendapatkan rasa khusyu' sering dikaitkan dengan persoalan dosa yang telah kita lakukan. Namun kita tidak akan memasukkan wilayah rahasia Allah ini (dosa) dalam latihan-latihan shalat nanti. Karena yang akan kita bahas adalah sebuah teknik, baik secara psikologis maupun fisiologis, yaitu berkaitan dengan mental dan sikap yang tepat dengan menggunakan metoda-metoda yang diajarkan Nabi dan diterapkan beliau semasa hidupnya. Kita mempunyai seperangkat teknik yang sistematis untuk mempelajari pikiran dan jiwa kita, kemudian menerapkannya secara disiplin terhadap konsentrasi dan kemauan untuk mendekatkan diri kepada Ilahi. Kita kemudian akan dapat melakukan perjalanan spiritual guna mengeksplorasi ketinggian dan kedalamannya. Kita memiliki teknologi spiritual yang tinggi, yaitu SHALAT.

Teknik-teknik yang disajikan di dalam buku ini, terus menerus mengeksplorasi harmoni dan keseimbangan diantara dua hal yang berlawanan, jasmani dan ruhani, otak kiri dan otak kanan, atau energi positif dan energi negatif.Semoga buku ini bermanfaat dan mudah dicerna oleh seluruh kalangan masyarakat. Dan yang paling utama adalah keinginan saya untuk menyatukan ummat melalui satu wacana, yaitu shalat sebagai *mazhab* dan *tharikat* universal yang mampu mempersatukan perbedaan kita. Di saat kita ribut membicarakan perselisihan, maka dengan shalat kita akan berhenti berselisih karena ruhani kita akan membumbung menghadap Allah. Di sana kita merunduk dalam ketekunan.Sikap inilah yang akan kita aplikasikan dalam kehidupan bermasyarakat, yaitu rasa tunduk dan patuh kepada Allah di saat kita berhadapan dengan lawan debat kita ataupun aliran yang berbeda dengan kita.Rasa ihsan yang kita peroleh setelah melakukan perternuan-perternuan dengan Allah bisa dirasakan manfaatnya.Sebuah pancaran nur llahi yang menjelma menjadi perilaku akhaq yang mulia, *innash shalata tanha a'anil fahsya i wal mungkar.*
Selamat berlatih dan raihlah kedamaian yang memukau perasaan Anda.

Anda tidak diajak untuk menciptakan rasa khusyu' tetapi kita akan memasuki dan menerima rasa khusyu' tersebut. Kita hanya mendapatkan, bukan menciptakan rasa khusyu'

Shalat merupakan perjalanan ruhani menuju Allah

Sesungguhnya Aku ini adalah Allah,tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku,maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku(Thaha, 20: 14)

Kajian-kajian ilmiah mengenai spiritual dewasa ini telah berkembang sangat luar biasa, terutama aliran psikologi transpersonal yang membahas secara transparan tentang rahasia kecerdasan emosional dan spiritual. Di dalam kajian psikologi modern, psikologi transpersonal merupakan kekuatan ke empat dalam aliran psikologi setelah psikoanalisa, behaviorisme dan psikologi humanistik. Psikologi transpersonal merupakan bentuk perkembangan ilmu psikologi yang tidak tersentuh oleh analisa para ahli jiwa terdahulu, padahal kajian ini secara Iangsung banyak membicarakan wilayah pusat (eksistensi dan aktivitas jiwa), bukan hanya gejala empirisnya saja.

Sekarang, kita menyoroti kasus shalat. Shalat merupakan suatu aktivitas jiwa *(soul)* yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena shalat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan Semesta Alam. Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat peshalat untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi *(altered states of consciousness)* dan pengalaman puncak *(peak experience).*

Shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur di dalamnya, yaitu: [1]

- Meditasi atau doa yang teratur, minimal lima kali sehari
- relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat
- hetero atau auto sugesti dalam bacaan shalat
- *group-therapy dalam shalat jama'ah, atau bahkan dalam shalat sendirian pun minimal ada aku* dan Allah
- *hydro therapy* dalam mandi *junub* atau wudhu' sebelum shalat.

Dalam shalat, sebagaimana juga pandangan psikologi transpersonal, seseorang akan berusaha untuk menapaki jalan spiritual untuk mempertemukan diri atau aku yang fana dengan kekuatan ilahiah *(divine power)* atau AKU yang kekal *(baga')* [2]

Shalat adalah salah satu cara ibadah yang berkaitan dengan meditasi transendental, yaitu mengarahkan jiwa kepada satu objek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antar hamba dengan Tuhannya. Ketika shalat, ruhani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah. Bentuk perjalanan kejiwaan dalam shalat ini oleh para ahli psikologi disebut sebagai proses untuk memasuki kesadaran psikologi transpersonal.

Setiap pelaku meditasi membutuhkan objek di dalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi berada di puncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya.

Islam menempatkan Zat Yang Maha Mutlak sebagai puncak tujuan ruhani, sandaran istirahatnya jiwa, sumber hidup, sumber kekuatan, dan sumber mencari inspirasi. Dengan mengarahkan jiwa kepada Allah, ruhani akan mengalami pencerahan karena ia berada pada ketinggian yang tak terbatas, sehingga jiwa kembali pada kondisi semula, bersih (fitrah) dan tidak terkontaminasi oleh dorongan-dorongan nafsu negatifnya. Jiwanya menjadi bersih lantaran usahanya menanggalkan keterikatannya dengan wilayah tubuh yang memiliki kecenderungan melakukan aktivitas kimiawi. Secara alami, ia selalu menyeret pikiran untuk mengikuti reaksi kimia tersebut tanpa mampu menghentikannya. Selama ini kita merasakan yang mengendalikan pikiran ini bukan kesadaran jiwa, tetapi dorongan-dorongan seperti rasa lapar, rasa haus, rasa sex, rasa marah, dan malas. Semua itu timbul karena aktivitas tubuh (id). Inilah yang dinamakan jiwa mengikuti nafsu binatang bukan nafsu binatang yang mengikuti jiwa.

---

[1] Arif Wibisono, Psikologi Transpersonal, makalah dalam seminar Psikologi Islam di Solo tahun 2002.

[2] Ibid

Jiwa (ruh) yang diturunkan oleh Allah kepada tanah yang diberi rupa adalah berasal dari tiupan Ilahi yang suci, yang membawa misi memelihara serta mengendalikan bumi *(khalifah).* Entah bagaimana mulanya, kesadaran diri jatuh ke dalam lumpur tanah sehingga ruh suci itu tampak gelap dan tidak bersinar. Ia tidak mampu mengendalikan gerakan-gerakan alamiah tubuhnya. Tubuhnya seolah tanpa tuan dan pengetahuan. Pada kondisi seperti ini, ruh sering disebut orang "hati yang paling dalam" atau hati nurani. Seolah ruh ada berada jauh di dasar sekali. Ini menunjukkan nurani tidak mampu melakukan tugasnya sebagai utusan Allah, yang mengatur anggota tubuhnya dengan sinar ketuhanan untuk menata kehidupan sesuai dengan fitrah Ilahi. Inilah yang disebut sebagai Al Qur'an sejati yang tidak tertulis dengan tinta dan tidak berupa suara, sehingga keabadian firman Nya tetap terjaga karena tersimpan dalam kalam yang suci, bukan berupa huruf dan suara, tidak dalam kertas dan pelepah kurma maupun tulang-tulang. Ibnu Taimiyah menyebutnya sebagai *"alfitrah almunazzalah"* yaitu kesucian yang diturunkan.

Shalat adalah salah satu cara mengembalikan kesadaran ini dengan perjalanan *mi'raj* yaitu menuju kepada ketinggian Ilahi yang luas sehingga kesadaran ruhani kembali pada kedudukannya sebagai duta Ilahi *(khalifatullah)* yang membawa pesan-pesan ilahiyah.

Posisi ruhani menjadi tidak terikat *(unbinding)* dengan irama tubuhnya. Yang menjadi pengendali tubuh adalah jiwa yang berserah kepada Allah *(mukhlisin),* jiwa yang tercerahkan dan jiwa yang tidak terjangkau oleh pikiran negatif maupun perasaan yang gelisah, karena jiwa berada di atas wilayah itu semua.

Allah menggambarkan setan pun tidak mampu menjangkau keadaan jiwa yang berserah diri kepada Allah

Sesungguhnya setan itu tidak ada kekuasaannya atas orang-orang beriman dan bertawakkal kepada Tuhannya. Sesungguhnya kekuasaan setan hanyalah atas orang-orang yang mengambilnya jadi pemimpin dan atas orang-orang yang mempersekutukannya dengan Allah. (An Nahl 16:99-100)

Dalam ayat lain

Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka ditimpa was-was dari setan, mereka mengingat Allah. Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya. (Al A'raaf, 7: 201)

Demikian pula pengakuan setan kepada Allah yang tercantum dalam surat Shaad, 38 ayat 82-83:

Demi kekuasaan Engkau, aku akan menyesatkan mereka semuanya. Kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis di antara mereka.

Pada saat shalat, seluruh syaraf tidak menghantarkan impuls getaran dari panca indra, sebab jiwa secara perlahan bergerak meninggalkan keterikatannya dengan badan *(syahwat).* Keadaan ini disebut berpikir abstrak. Elektron-elektron pikiran berhenti berputar hingga kembali menjadi *"aether"* (energi non materi). Lalu dilepaskan oleh ruhani dan menjelma sebagai cahaya yang disebut *nur fuad,* cahaya bathin, yang langsung kembali ke pangkalnya, yaitu Allah. Ketika getaran antara cahaya bathin berjumpa dengan Nurullah, terjadilah keadaan jiwa yang berserah dan lepas bebas dari pengaruh alam-alam atau sensasi tubuhnya.

Setan hanya mampu menembus jiwa manusia ketika berada di alam rendah (tubuhnya). Ketika ruhani yang bening tidak mampu melihat karena berada tenggelam dalam lumpur tanah, maka yang menggantikan penguasa tubuh adalah setan. Tinggallah ruhani (nurani) hanya menangis sedih, tak mampu berbuat apa-apa. Dia hanya mengatakan tidak setuju terhadap perbuatan-perbuatan keangkara-murkaan yang dilakukan oleh tubuh tetapi dia tidak mampu berbuat banyak, sehingga setanlah yang menggantikan kedudukan nurani sebagai pengendali pikiran, perasaan, dan bathin manusia. Jika dalam shalatnya manusia tidak melakukan perjalanan ruhani kepada Allah, maka jiwanya akan terjebak pada pengaruh alam-alam yang lebih rendah. Sebagaimana petunjuk Allah yang tercantum dalam Surat Az Zukhruuf, 43 ayat 36:

Barang siapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha. Pemurah, kami adakan baginya setan (yang menyesatkan), maka setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.

Itulah sebabnya Allah menurunkan cara yang paling mudah untuk mengembalikan kesadaran tersebut agar jiwa kembali kepada fitrah. Berpuasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu cara agar jiwa kembali ke fitrah yang suci seperti bayi. Namun kita terkadang tidak menyadari, bahwa beribadah sebenarnya bukanlah bertujuan untuk mengejar pahala tetapi sebagai *training atau* latihan untuk mencapai sesuatu yang perlu diraih, yaitu derajat takwa ataupun kesejatian diri yang bersih sehingga menghasilkan manusia yang mampu menjalankan kehidupannya dengan nurani.

Kalimat "hati nurani" ini sering kita dengar di setiap pengajian maupun pembahasan mengenai kehidupan masyarakat yang ideal. Namun kenyataannya, pengetahuan ini tidak pernah kita dapatkan dengan mudah. Sampai sekarang belum banyak orang menjelaskan kemudian mengajak memasuki nuraninya sendiri. Ibarat seorang bertanya tentang cinta itu seperti apa? Tentunya sulit membayangkan kalau hanya dengan dijelaskan dengan kata-kata, apalagi ditafsirkan. Rasa cinta tidak perlu ditafsirkan maupun diuraikan menurut tata bahasa sastra tinggi karena akan semakin jauh dari kenyataan yang sebenarnya.

Kalau kita belajar cinta dari membaca buku-buku karangan Kahlil Gibran, yang akan kita dapatkan adalah pengetahuan tentang cinta serta liku-liku yang panjang dan tidak habis-habisnya. Lalu cinta itu apa? Cinta itu bukan liku-liku, cinta itu bukan sebuah fragmen kehidupan, cinta itu bukan gula gula. Cinta itu, kita tidak bisa menjelaskan dan mendefinisikannya. Masuklah ke dalamnya, Anda akan menjadi cinta itu sendiri. Anda akan menceritakan diri Anda yang *kasmaran* dengan lancar. Cinta itu akan bercerita dengan bahasa tanpa huruf, tanpa suara, bahkan dengan bunga, dengan rumah, dengan bahasa apa saja. Yang penting orang tahu itu adalah bahasa cinta yang bisa dimengerti oleh semua makhluk.

Begitu pun nurani sejati yang penuh sinar Ilahi, kita hanya bisa "menjadi nurani" barulah kita bisa berkata dengan nurani, berjalan dengan nurani, bekerja dengan nurani. Bukan mendengarkan nurani, karena kita tidak akan mampu menjalankan nasehat nurani, karena kita (tubuh, pikiran, perasaan) bukanlah nurani. JADILAH NURANI !! Setan tidak ada di sini, karena nurani adalah utusan (duta) Ilahi yang dilindungi oleh sinar Nya. Ia adalah pesuruh suci yang selalu taat kepada keputusan Tuhannya. Itu sebabnya mengapa Allah mengatakan bahwa Ruh adalah rahasia Nya.

Ketika shalat, ruhani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya.

Shalat merupakan pertemuan hamba dengan Allah tanpa perantara

adalah sabar *dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh amat berat , kecuali bagi orang-orang yang khusyu` , (yaitu orang-orang yang menyakini, bahwa mereka akan menemui tuhannya, dan bahwa mereka kembali kepada_Nya* (QS. Al Bagarah, 2: 45-46)

Muhammad sang revolusioner. Seorang nabi yang mempunyai visi universal, pelopor dan penggagas dasar-dasar peradaban modern. Nabi yang menunjukkan sifat kemanusiaannya dengan fitrah *(ahlakul karimah).* Nabi yang mengajarkan dan memotivasi manusia bekerja, belajar, bermusyawarah dan menggali potensi diri maupun alam. Dan yang paling mendasar dari ajaran Muhammad SAW. adalah mengenai kehidupan ruhani (spiritual), karena di sinilah letaknya segala persoalan manusia terhimpun. Agama yang lurus adalah agama yang mendasarkan arah spiritualnya hanya kepada sang pencipta langit dan bumi. Nabi mengarahkan pengikut agama-agama nenek moyang Arab dengan meluruskan arah jiwanya kepada Zat yang tidak bisa dibandingkan dengan sesuatu apapun.

Jiwa yang mempunyai potensi (watak) tidak mau dibatasi arah pikirannya, memiliki daya luncur yang sangat cepat, bahkan mampu melampaui wujud materi, karena ruh mempunyai dimensi maknawi lebih jauh dari wujud itu sendiri. la mampu menembus batas (spaceless) dan menembus waktu *(timeless),* sehingga ketinggian ruhani tidak mungkin tercapai apabila daya ruh (potensi) dipenjarakan dengan konsentrasi kepada benda-benda sebagai objek pikir meditasi. Fitrah ruhani telah dihambat oleh batasan seperti gambar, patung, ataupun suara.

Di dalam ilmu psikologi modern, teori Jung menyadarkan para rohaniawan untuk melepaskan teori meditasi konvensional yaitu sang Aku (diri) mencari dan mengarah (tertuju) kepada sang Aku yang kekal [3]. Konsep ini dikenal dengan istilah psikologi transpersonal. Konsep Jung ini yang paling bisa diterima, karena jiwa memang tidak boleh dibatasi oleh benda-benda. Ruh harus lepas atau *moksa* menuju wujud mutlak yang tidak terbatas. Dasar spiritual agama-agama sebelum Islam yang dibawa para Nabi disebut agama *hanif,* yaitu agama lurus yang mendasari arah spiritualnya kepada Zat yang mutlak, tidak boleh menghambat ruhani atau mengikat jiwa seseorang kepada bentuk materi sebagai alat konsentrasi. Jiwa yang terikat akan berada di wilayah yang paling rendah. Kondisi ini tidak sesuai dengan fitrahnya yang memiliki kecenderungan untuk kembali kepada Yang Maha Tak Terbatas, Tak Terjangkau, Tak Terdifinisikan. Dengan mengarahkan jiwa kepada Zat Yang Maha Tak Terbatas, maka jiwa Anda akan merasakan seperti kembali dan tidak terkungkung oleh benda-benda yang mengikatnya.

Jalan spiritual shalat merupakan sebuah konsep meditasi yang sesuai dengan fitrah manusia, dimana pada saat shalat ruh dibiarkan lepas tanpa hambatan. Hal ini memungkinkan ruh untuk mengalami pencerahan yang diinginkan. Ruh mengalami kebebasan yang abadi, bukan berupa ketenangan yang digagas oleh pikiran. Ruh ini dituntun kembali untuk memperoleh pencerahan melalui cara yang diajarkan penciptanya sebagaimana tercantum di dalam Al Qur'an surat Al An'aam, 6: 79:

[3] Carl Gustav Jung, Memperkenalkan Psikologi Analitis- Pendekatan terhadap Ketaksadaran, terjemahan & pendahuluan oleh G.Cremers. Penerbit Gramedia, Jakarta. 1986.

inni wajjahtu wajhiya lilladzi fatharassamawati wal ardh hanifan, wama ana minal musyrikin.
Aku hadapkan wajahku kepada wajah Zat Yang Menciptakan langit dan bumi seluru selurusnya *dan* ruhku tidak terhambat oleh benda-benda (syirk).

Sebuah cara yang sederhana untuk menempatkan ruhani kembali kepada hakikatnya yang sejati. Ruh ingin lepas bebas di saat terjadi musibah atau persoalan yang sangat sulit dipecahkan, lalu ia berkata : "Sesungguhnya aku berasal dari Allah dan kepada-Nya aku kembali". *Idza ashabathum mushibah gaaluu inna lillahi wa inna ilahi rajiuun.*[4]

Di dalam kehidupan, kita sering menghadapi persoalan yang sulit untuk dipecahkan atau tiba-tiba kita mendapatkan rasa gelisah dan cemas. Lalu, apa yang kita rasakan ketika hal itu terjadi kepada hati kita? Secara naluriah muncul keinginan kita keluar dari gelora yang mengguncang dalam dada. Kita akan merasa lega kalau kita pergi ke tempat yang jauh, ke gunung yang tinggi, Ice laut yang luas, ke rumah teman, atau menghalau perasaan itu dengan pergi berkaraoke. Namun semua itu sifatnya hanya sementara, (Hedonis) tenang sebentar setelah itu muncul lagi.

Ada banyak cara yang dilakukan orang untuk bisa meninggalkan persoalan yang terjadi dalam hatinya. Dorongan ini adalah fitrah manusia. Namun dorongan ini diselewengkan oleh pengertian yang keliru sehingga ruh dianggap senang kalau dibawa ke tempat-tempat hiburan di muka bumi ini. Padahal, ia bukan berasal dari negeri materi atau alam-alam rendah (bumi). Ia adalah ruh suci yang dihembuskan oleh Tuhan yang berasal dari sisi-Nya yang luas. Maka apabila ia diarahkan kepada Zat Sang Pencipta, ia akan lari meluncur secepat kilat. Ia akan merasa senang dan bahagia secara hakiki, karena itulah inti dari perjalanan spiritual manusia. Rasulullah SAW sendiri bersabda dalam sebuah haditsnya, bahwa shalat itu adalah *mi'raj-nya* orang-orang mukmin, yaitu naiknya jiwa *(mi'raj)* meninggalkan ikatan nafsu yang terdapat dalam fisik manusia menuju ke hadirat Allah Yang Maha Tinggi. Mungkin bagi kita yang awam agak canggung dengan istilah *mi'raj,* yang kita kenal sebagai sebuah peristiwa luar biasa hebat yang pernah dialami Rasulullah SAW dan menghasilkan perintah shalat.

4 Al Qur'an surat Al Baqarah 2 : 156.

Mengapa Rasulullah mengatakan bahwa shalat merupakan *mi'raj-nya* orang-orang mukmin? Adakah kaitannya dengan *mi'raj-nya* Rasulullah SAW itu, karena perintah shalat adalah hasil perjalanan beliau ketika berjumpa dengan Allah di Shidratul Muntaha? Mungkinkah kita bisa melakukan seperti yang dilakukan Rasulullah SAW melalui shalat? Apakah kita bisa berjumpa dengan Allah ketika shalat? Begitu mudahkah berjumpa dengan Allah? Jika jawabannya tidak, mengapa kita diperintahkan untuk shalat? Adakah rahasia dibalik shalat?

Misteri ini hampir tak terpecahkan, karena kebanyakan orang menanggapi hadits tersebut dengan sikap apriori dan berkeyakinan bahwa manusia tidak mungkin berjumpa dengan Allah di dunia. Mereka meyakini, bahwa perjumpaan dengan Allah hanya akan terjadi di akhirat nanti. Akibatnya, mereka tak mau ambit pusing mengenai hakikat shalat atau bahkan mereka menganggap shalat hanya sebagai sebuah kewajiban yang harus dilakukan tanpa harus memikirkan fungsi dan tujuannya.

Ketika muncul pertanyaan mengenai cara mencapai khusyu' dalam shalat, muncul pula beraneka ragam jawaban. Ada yang menganjurkan untuk mengerti arti setiap kalimat yang diucapkan dalam shalat, ada juga yang menganjurkan memandang ke arah tempat sujud (sajadah) sebagai upaya memfokuskan pikiran agar tidak liar ke sana ke mari, dan beraneka jawaban lainnya. Namun pada pokoknya, semua cara tersebut harus menyentuh hakikat shalat, yaitu rasa berkomunikasi dan menerima respons dari yang disembah.

Kita sudah lelah mengupayakan dan mengerahkan tenaga untuk mencapai khusyu', akan tetapi tetap saja pikiran kita menerawang tidak karuan. Tanpa disadari, kita sudah keluar dari "kesadaran shalat". Allah telah mengingatkan hal ini, bahwa banyak orang shalat akan tetapi kesadarannya telah terseret keluar dari keadaan shalat itu sendiri, yaitu bergeser niatnya bukan lagi karena Allah.

Firman Allah dalam surat Al Ma'un 107 ayat 4-6

Fawailul lil mushallien - Maka kecelakaanlak bagi *orang-orang yang* shalat,
Allladzina hum an shalaatihin saahun - (yaitu) orang-orang *yang* lalai akan shalatnya,
Allladzina hum yuraauuna - orang-orang yang berbuat riya'

Pada ayat ke lima, didahului oleh kalimat *alladzina (isim mausul)* sebagai kata sambung untuk menerangkan kalimat sebelumnya yaitu *saahun* (orang yang lalai, yaitu orang yang shalatnya tidak dilandasi niat tertuju kepada Allah). Celakalah baginya karena dasar perbuatan shalatnya telah bergeser dari "karena Allah" menjadi "karena ingin dipuji oleh orang lain *(riya')".* Atau bagi orang yang dalam shalatnya tidak menyadari, bahwa ia sedang berhadapan dengan Tuhannya Yang Maha Agung sehingga pikirannya melayang liar tanpa kendali. Shalat yang demikian adalah shalat yang *shahuun* (badannya shalat namun jiwa dan pikirannya tidak shalat). Keadaan tersebut bertentangan dengan firman Allah yang menghendaki shalat sebagai jalan untuk mengingat (sadar) akan Allah sebagaimana firman Nya

..... maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku. *(QS. Thaha 20: 14)*

..... dan janganlah. kamu termasuk orang-orang *yang* lalai *(QS. Al A'raaf, 7: 205)*

Hai *orang-orang yang* beriman, janganfah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, *sehingga* kamu mengerti apa yang kalian ucapkan.... *(QS. An Nisa', 4: 43)*

Inilah rangkaian ayat yang menunjukkan kepada masalah kedalaman ibadah shalat, yaitu untuk mengingat Allah Azza *Wajalla.* Bukan sekedar membungkuk, bersujud dan komat-kamit tiada sadar dengan apa yang ia lakukan. Shalat semacam inilah yang banyak kita lakukan selama ini,sehingga kita tidak mampu mencerminkan watak mushallin yang sebenarnya, yaitu tercegah dariperbuatan fasik dan mungkar.5

Sebenarnya nabi sudah memberikan penjelasan secara teknis langkah-langkah melakukan
shalat, yaitu melalui pendekatan psikologis untulk membangkitkan kesadaran diri, sehingga realitas spiritual benar-benar terwujud dengan baik Yang pada akhirnya akan menghasilkan jiwa yang tentram.

Firman Allah SWT:

.... laa taqrabu shalata wa antum sukaara ...

....janganlah engkau mendekati shalat sedang kamu dalam keadaan mabuk (tidak sadar)

... (QS. An Nisal´, 4: 43)

Kalimat laa taqrabu (janganlah kamu mendekati) mempunyai kandungan maksud bahwa kita dilarang mendekati perbuatan shalat. Sebagian ulama menganggap haram hukumnya jika orang mendekati shalat dalam keadaan tidak sadar. Hal ini dikaitkan dengan kalimat larangan yang juga menggunakan kata "laa taqrabu" seperti dalam beberapa firman Allah:

laa taqraba haadzihisy syajarah - jangan engkau dekati. pohon ini. (QS. Al Baqarah 2: 3 5)

waa laa taqrabuu fawaahisya - janganlah engkau dekati keburukan. (QS. Al A'nam, 6:151)

Laaa taqrabuz zina - janganlah engkau mendekati zina. (QS. Al Isra', 17: 3 2)

Wala taqrabu maala'I yatiimi -jangan(ah kamu dekati harta anak Yatim. (QS. Al A'nam,. 6: 152)

Larangan (nahyi) ini ditujukan kepada para mushallin agar tidak melakukan shalat jika masihbelum sadar bahwa dirinya sedang berhadapan dengan khaliq-nya. Bentuk larangan seperti kata laa taqrabuush shalata (jangan engkau mendekati shalat) dan laa tarabaa hadzihisy syajarata (jangan kalian mendekati pohon ini

5 Al Qur'an surat Al 'Ankabuut 29: 45.

mempunyai sifat yang sama, yaitu larangan untuk mendekati sesuatu (benda) atau perbuatan. Dan itu merupakan syarat mutlak dari Allah.

Mari kita renungkan. Untuk mendekatinya saja kita dilarang, apa lagi untuk melakukannya. Jika tetap dilakukan, Allah telah memberikan peringatan bahwa shalat kita itu akan sia-sia sehingga shalat tidak lagi menjadi alat atau sarana untuk menciptakan karakter mukmin yang berakhlak mulia.•Shalat yang demikian (lalai), akan menjemukan dan membuat kita merasa lelah. Shalat tidak memberikan rasa nyaman, enak dan menyenangkan. Kalau sudah demikian, nafsu kita tidak bisa dikendalikan karena ruh telah tenggelam. Sang tuan atas tubuh kita, yaitu ruh, telah kehilangan kontak dengan sang pemberi petunjuk, sang pemberi ilmu, dan juru penerang.

Kita merasakan betapa shalat menjadi beban sejak kecil. Kita selalu ketakutan kalau tidak melaksanakan shalat. Di waktu itu, guru dan orang tua telah banyak andil menakut-nakuti kita, bahwa kalau tidak shalat akan dijebloskan ke neraka,sehingga setiap kali ada suara adzan perasaan takut dan ngeri sering menyelusup ke dalam hati. Tanpa disadari, secara psikologis pikiran kita terganggu dengan doktrin tersebut. Kita tidak pernah disadarkan, bahwa shalat itu untuk kebaikan kita dan bisa dirasakan langsung oleh pikiran dan perasaan hati kita, bahwa shalat itu akan membuat perasaan kita damai dan tenang, bahwa shalat itu merupakan tempat kita mengadu di saat kesusahan serta memohon petunjuk jika ada kebuntuan pikiran. Tetapi doktrin itu sudah terlanjur lengket dalam benak kita. Sehingga tidak bisa dipungkiri, bahwa shalat menjadi benar-benar berat dan sulit dilaksanakan. Kita sudah berupaya melakukannya dengan serius. Kita sudah menepis khayalan dalam pikiran agar bisa berkonsentrasi menemui Allah. Namun akhirnya kita merasa tak berdaya untuk bangkit dan berkomunikasi dengan Allah. Padahal Nabi telah mengisyaratkan dalam beberapa haditsnya:

إنَّ أوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلاَتُهُ فَإنْ تُقُبِّلَتْ مِنْهُ صَلاَتُهُ تُقُبِّلَ مِنْهُ سَائِرُ عَمَلِهِ. وَإنَّ رُدَّتْ صَلاَتُهُ رُدَّ سَائِرُ عَمَلِهِ (رواه أحمد، أبي داود، ابن ماجه من حديث تميم الداري)

"Amal yang pertama-tama ditanyai Allak pada hamba di hari kiamat nanti ialah amalan shalat. Bila shalatnya dapat diterima, maka akan diterimu seluruk amalnya, dan bila shalatnya ditolak akan tertolak pula seluruh amalnya.

يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ يُصَلُّوْنَ وَلاَ يُصَلُّوْنَ (رواه أحمد)

"Akan datang satu masa atas manusia, mereka melakukan shalat namun pada hakikat mereka tidak shalat. "

أَوَّلُ مَاتَفْقِدُوْنَ مِنْ دِيْنِكُمُ الْأَمَانَةُ وَآخِرُ مَاتَفْقِدُوْنَ مِنْهُ الصَّلاَةُ وَلَيُصَلِّيَنَّ أَقْوَامٌ لاَ خَلاَقَ لَهُمْ (رواه أحمد وأبو داود وابن ماجه)

" Kececeran yang pertama akan kamu alami dari agamamu ialak amanat, dan kececeran yang terakkir ialak shalat. Dan sesungguknya (akan terjadi) orang-orang melakukun shalat, sedanq mereka tidak berakhlak ".

Peringatan Rasulullah di atas adalah hal yang masuk akal. Apapun pekerjaan itu, baik shalat, bekerja di ladang, maupun bekerja di kantor, jika tidak dilakukan dengan serius akan menghasilkan pekerjaan yang buruk dan tidak bermanfaat. Pekerjaan shalat merupakan bukti keseriusan yang tidak dilihat oleh orang. Shalat adalah pekerjaan jiwa, pekerjaan yang didasari oleh rasa ihsan. Jika hal ini dilakukan dengan baik, maka pekerjaan yang lainnya akan dilakukan pula dengan serius dan tidak main-main. Shalat yang khusyu' akan menimbulkan etos bekerja yang profesional dan penuh tanggung jawab. Bukan sekedar ingin dilihat oleh direktur atau atasan kita, tetapi lebih dari itu. Pekerjaan kita memberikan efek kepuasan yang luar biasa terhadap jiwa, karena ruh kita bergantung kepada Allah yang telah memberikan jalan rezeki. Berbeda jika kita bekerja karena ingin dilihat orang lain, rasa bahagia itu tidak mampu menghujam ke dalam bathin kita yang dalam. Malahan kita akan sangat tergantung kepada orang lain sehingga kita dikendalikan oleh kemauan nafsu yang dangkal. Ruhani kita kering dan mudah cemas, karena orang lain tidak tahu kemauan bathin kita secara utuh. Biarkan setiap pekerjaan yang kita lakukan adalah karena Allah, Allah yang mengerti kemauan kita, Allah yang menurunkan kebahagiaan ke dalam jiwa kita.

Keseriusan untuk melaksanakan shalat dengan baik akan menghasilkan rasa sambung *(tuning)* atau khusyu'. Secara umum, praktek ini sudah jarang kita temui di masjid-masjid. Shalat dianggap sebagai kewajiban yang harus ditunaikan, bukan suatu kesadaran untuk berkomunikasi dan kembali kepada Allah. Kita telah melupakan, bahwa esensi shalat adalah *mi'raj* kepada Allah, sebagai alat penolong dan perjumpaan dengan sang pencipta alam semesta.

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka kembali kepada-Nya. (QS. Al Bagarah, 2: 45-46)

Kita sering mendapatkan keluhan dari masyarakat Islam, bahwa shalat itu memang sangat sulit dan berat, apalagi dituntut harus khusyu'. Namun ayat di atas memudahkan kita untuk lebih mengerti kedalaman spiritualitas shalat dengan sangat sederhana.
Kita disadarkan secara kejiwaan tentang khusyu', bukan diajak berkonsentrasi dan mencari khusyu'. Kita disadarkan bahwa Allah itu dekat. Allah menyambut setiap doa. Allah memandang dan menurunkan ketenangan secara langsung ke dalam hati kita yang gelisah. Allah menerangi hati yang gelap. Dalam konteks ini sebenarnya kita tidak dituntut apa-apa kecuali hanya disuruh yakin dan beriman, karena Allah yang akan lebih banyak berperan terhadap kita.

Kita adalah objek Allah yang sepatutnya mendapatkan penerangan, ketenangan jiwa, dan petunjuk.
Kita tidak dituntut untuk bisa khusyu', meredam marah, berahlak mulia. Kita hanya perlu datang kepada Allah dengan apa adanya, tidak perlu merekayasa dengan "gaya teater" yang penuh kepura-puraan. Inilah kita! Orang yang gelap yang sedang menunggu penerangan. Oran lupa yang sedang menunggu peringatan. Orang bodoh yang sedang menunggu pengajaran. Orang gelisah yang sedang menunggu diturunkan ketenangan. Itu semua adanya di dalam kekuasaai Allah, kehendak Yang Maha Mutlak.

Perasaan khusyu' tidak mungkin bisa didapatkan jika kita tidak memiliki kesadaran dan kepercayaan, bahwa sebenarnya di saat shalat kita sedang berhadapan dengan Allah, sedang berkata - kata dengan Allah. Perjumpaan ini yang dipandang tidak mungkin oleh sebagian orang, bahkan menganggap Allah tidak berada di sini, dekat dengan kita!

Penjelasan pada ayat berikutnya terdapat kata *alladzina yadzhunnuuna annahum mulaaquu - rabbihim wa annahum ilaihi raajiuun,* bahwa orang yang khusyu' adalah orang yang mempunya kesadaran ruhani *(dzhan)* bahwa dirinya sedang bertemu dengan Tuhannya. Dengan kesadarannya itulah mereka kembali kepada Nya (berserah diri), seperti tercantum dalam *lafadz iftitah: inni wajahtu wajhiya lilladzi fatarassamawati wal ardha haniifan musliman wama ana minal musyrikin inna shalati wanusuki wa mahyaya wa mamati lillahirabbil 'alamin (kuhadapkan muka dan jiwaku kepada Zat yang menciptakan langit dan bumi dengan keadaan tunduk dan menyerahkan diri dan aku bukanlah dari golongan kaum musyrikin. Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah, Tuhan seluruh alam semesta).*

Jika kita tidak memahami kesadaran akan diri kita dan kepada Nya ruh itu akan kembali, maka perjalanan ruhani kita berhenti atau terlena ke dalam ilusi pikiran. Akibatnya respons dari Allah itu tidak ada. Padahal pertemuan dengan Allah yang disebutkan di atas terjadi pada waktu sekarang atau sedang berlangsung.

Ada sebagian orang menerjemahkan bahwa "bertemu Allah" hariya di akhirat kelak. Pendapat ini tidak sesuai dengan kata yang tercantum dalam ayat tersebut, sebab pada kalimat-*alladzina yadhunnuna annahum mulaaquu rabbihim wa annahum ilaihi raajiuun* - adalah orang yang (sedang) meyakini atau menyadari bertemu dengan Tuhannya dan kepada-Nya mereka kembali.

Penggunaan *isim fail* (pelaku atau subjek) pada ayat tersebut menegaskan, bahwa subjek itu melakukan sesuatu pada saat sekarang atau sedang berlangsung, karena didahului kata *yadzhunnuna* (adalah bentuk *fiil mudhori ').* Di dalam kitab Al Qawaaidul `Arabiya, Al Muyassarah jilid 1 halaman 79, *wa hua fi'lul alladzi yadullu 'ala hadatsin fi zamanin haadhir au mustaqbalin,* menerangkan waktu (zaman) *haadhir au istigbal* yaitu peristiwa yang dilakukan saat sekarang dan akan datang atau pekerjaan itu sedang berlangsung. Maka bagi orang yang mengartikan bahwa kembali atau bertemu dengan Allah yang dimaksud adalah nanti di akhirat saja, sangatlah tidak masuk akal, karena jika pendapatnya demikian akan muncul pertanyaan: Jadi selama ini ketika kita shalat menghadap kepada siapa? Di manakah Allah saat kita sedang menyembah Nya?

Bagaimana dengan pernyataan Allah dalam surat Thaha, 20 ayat 14:Sesungguhnya Aku ini adalah.Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlak shalat untuk mengingat Aku.

Begitu jelas, bahwa objek persembahan ketika shalat adalah Aku, bukan nama Ku akan tetapi kepada wujud Ku yang hak. Kepada Dia yang tidak terjangkau oleh pikiran, Yang Tidak Sama Dengan Makhluknya, Yang Meliputi Segala Sesuatu, Yang Maha Dekat, Yang Maha Hidup, Yang Maha Mengetahui Lintasan Hati.

Sebaiknya kita menyandarkan pengertian ini kepada ulama besar agar kita merasa lebih tenang. Di dalam tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Sayyid Qutub memberikan penjelasan mengenai surat Al Bagarah, 2 : 45-46.6
Menurut Sayyid Qutub pada umumnya bahwa *dhamir 'kata* ganti' pada *"innaha"* adalah ajakan untuk mengakui kebenaran dengan segala sesuatunya ini sangat berat, sulit dan sukar, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' dan tunduk kepada Allah, yang merasa takut dan bertakwa kepada Ny serta yakin dan percaya bahwa mereka akan bertemu dengan Nya dan kembali kepada Nya.

Memohon pertolongan dengan sabar ini diulang beberapa kali karena sabar ini merupaka bekal yang harus dimiliki di dalam menghadapi setiap kesulitan dan penderitaan. Dan, penderitaan yang pertama kali ialah lepasnya kekuasaan, kedudukan, manfaat, dan penghasilan demi menghormati kebenaran dan mengutamakannya, serta mengakui kebenaran dan tunduk kepadanya.

Sayyid Qutub memberikan penjelasan mengenai bagaimana memohon pertolongan melalui shalat. Beliau memahami bahwa sesungguhnya shalat merupakan alat komunikasi dan pertemua antara hamba dengan Tuhannya, sehingga timbul hubungan yang kuat di dalam hati untuk meminta pertolongan Nya sampai terasa ruhnya berhubungan dengan Nya. Kemudian jiwa akan mendapatka respons atau jawaban sebagai bekal yang paling berharga, lebih dari pada perhiasan kehidupan dunia, sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah di dalam riwayat

اذا هَمَّ اَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَالْيَرْكَعْ رَكْعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيْضَةِ (رواه البخاري وغيره)

Apabila salah satu diantara kalian mempunyai urusan (persoalan) maka shalatlah dua rakaat di luar shalat fardhu (shalat sunnah).
(HR Bukhari dan lainnya dalam kitab Mukhtaruh Sahih wal Hasan hal 124)

Rasulullah sangat erat hubungannya dengan Allah sehingga ruhnya mampu menangkap informasi (berupa jalan keluar) yang diperoleh melalui wahyu maupun ilham.

Hal inilah yang diharapkan oleh Sayyid Qutub kepada ummat Islam agar menjadikan shalat sebagai jalan meditasi yang tertinggi dari segala meditasi yang ada. Shalat merupakan anugerah bagi kaum mukmin karena ia akan mengalami ketenangan yang luar biasa. Rohnya akan merasakan kedamaian ketika sedang bertemu dengan *Rabb-nya* serta menunggu jawaban atas pemecahan masalah yang akan diberikan kepadanya. Inilah jalan atau *tharikat yang shahih yang dilakukan* Rasulullah dan para sahabatnya. Bagi seorang mukmin, shalat ibarat sumber mata air yang mengalir tiada habisnya pada saat terik panas matahari, sedangkan perbekalan sudah mulai habis. Dengan shalatlah mereka mendapat tempat beristirahat dan sekaligus menghilangkan rasa dahaga yang dirasakan rohaninya.

Selanjutnya Sayyid Qutub memberikan penegasan bahwa penggunaan kata "dzan" pada kalimat *"alladzina yadzunnuuna annahum mulaqu rabbihim"* dan akar katanya, bukan bermakna "sangkaan" tetapi diartikan "keyakinan berjumpa dengan Allah". Arti ini dianggap yang lebih tepat, karena banyak keterangan serupa terdapat di dalam Al Qur'an maupun dalam kaidah bahasa Arab pada umumnya.

Kesadaran bahwa kita bisa bertemu dengan Allah dalam shalat ditegaskan pada firman Allah surat Al Insyigaaq, 84 ayat 6:
Hai manusia, sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh.-sungguh menuju Tuhanmu, maka pasti kamu akan menemui-Nya.

Nabi telah mengisyaratkan, bahwa di dalam melaksanakan shalat, beliau selalu melakukannya dengan serius dan penuh hormat. Karena beliau menyadari sedang bertemu dengan Allah subhanahu wata' ala. Hal ini ditunjukkan di dalam beberapa riwayat:
Al Has an ra. berkata: `Jika kalian melakukan shalat, berdirilah dengan tenang sebagaimana diperintahkan Allah, dan jagalah. dirimu jangan sampai lupa, lalai dan menoleh. Jagalah, dirimu jangan sampai Allah memandang kalian sedang memandang selain Allah., janganlah sampai kalian mengucapkan ucapan memohon sorga kepada Allah dan memohon perlindungan-Nya dari siksa jahanam sedang hatimu lalai tidak mengerti apa yang diucapkan oleh lisanmu sendiri." (dikeluarkan oleh Muhammad bin Nashar Al Marwazi ra).

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَوْسٍ قَالَ : هَلْ اَسْقَطْتُ مِن هَذِهِ السُّوْرَةِ شَيْئًا؟ قَالُوْا لاَ نَدْرِى فَقَالَ أُبَي بْنِ كَعْب: نَعَمْ اٰيَةُ كَذَا وَكَذَا فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا بَالَ أَقْوَامُ يُتْلَى عَلَيْهِمْ أَخْرَجَتْ عَظَمَةُ اللهِ مِنْ قُلُوْبِ بَنِى إِسْرَائِيْل شَهِدَتْ أَبْدَانُهُمْ وَغَابَتْ قُلُوْبُهُمْ وَلاَ يَقْبَلُ اللهُ مِنْ عَبْدِ عَمَلاً حَتَّى يَشْهَدَ بِقَلْبِهِ مَعَ بَدَنِهِ كِتَابَ اللهِ لاَ يَدْرُوْنَ مَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ مِمَّا يُتْرَكُ هٰكَذَا .

Dari Ustman Abi Aus, ia berkata: "Ada berita yang sampai kepadaku, bahwa Rasulullah SAW pernah. shalat dengan bacaan keras, setelah. selesai lalu bersabda: `Apakah ada ayat dari surat yang saya baca tadi yang saya tinggakan (tidak saya baca?):' Para sahabat menjawab: `Kami tidak mengerti (tidak tahu).' Lafu Ubay bin Kaab berkata: `Ya benar ada, ayat ini dan ini.' Kemudian Nabi bersabda: `Mengapa masih ada kaum yang dibacakan kitab Allah,lalu tidak mengerti ayat-ayat yang tertinggaf tidak terbaca? Karena demikian itulah maka keagungan Allah dikeluarkan dari hati kaum Bani Israil, badan wadagnya menyaksikan sedang hatinya kosong. Allah tidak akan menerima amal seorang hamba,sehingga hati dan badan wadagnya bersama-sama menyaksikan (hadir).'"

Banyak sekali hadits yang menerangkan hal yang sama, seperti dalam atsar di bawah ini
Isham bin Yusuf ra. berjalan melalui Hatim Al Asham *yang sedang* berbicara di tengah majelisnya. Lalu Isham bertanya: "Hai Hatim, *sudah* baguskah *shalat* kamu?" Hatim menjawab: "Ya, sudah bagus." Isham berkata: "Nah, bagaimana cara engkau shalat?"

Hatim menjawab: *Saya* melaksanakan perintah. *Saya* berjalan *dengan* rasa takut kepada Allah, saya memasuki shalat dengan niat, saya bertakbir mengagungkan Allah, saya membaca *dengan* tartil dan memikirkannya. *Saya* rukuk dengan khusyu', saya sujud dengan tawadhu' (merendahkan diri). *Saya* duduk membaca tasyahud dengan sempurna.Saya salam *dengan* niat dan saya mengakhiri shalat dengan ikhlas *karena* Allah semata.

Saya menyadarkan diriku dengan rasa takut. Saya merasa khawatir jangan jangan shalatku tidak diterima *dan saya* tetap menjaganya dengan semaksimal mungkin sampai matiku nanti." Isham berkata: "Silakan saudara terus berbicara. Anda telah melakukan shalat *dengan* bagus.

Perasaan khusyu' tidak mungkin bisa didapatkan jika kita tidak memiliki kesadaran dan kepercayaan, bahwa sebenarnya di saat shalat kita sedang berhadapan dengan Allah

---

Mengevaluasi ulang shalat kita

Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengingatkan kembali tentang ibadah shalat kita selama ini. Barang kali sebagian masyarakat merasa tidak perlu untuk mengadakan evaluasi mengenai shalatnya karena menganggap shalat sebagai tugas dan kewajiban dari Allah yang tidak layak bagi manusia untuk menilainya. Semua telah diserahkan kepada Allah karena ini adalah urusan Nya. Suka tidak suka, ya harus shalat. Enak atau tidak enak yang penting memenuhi tuntutan kewajiban, tidak perlu dibahas lagi ! Kalau ditanya, mengapa kita shalat? Ia akan menjawab : "Biar tidak masuk neraka". Sikap seperti ini yang dikatakan sebagai konsep teosentris, seolah Allah-lah yang membutuhkan peribadatan kita. Allah butuh disembah, butuh disanjung dan butuh dibesar-besarkan nama Nya.

Evaluasi ini menyoroti tentang peran shalat ketika kehidupan sedang menghadapi cobaan. Yang terlebih penting lagi adalah shalat sanggup memberi jawaban terhadap pertanyaan: "Kemana saya harus meminta pertolongan ketika saya gelisah, ketika saya tidak mampu menjawab persoalan yang sangat pelik dalam kehidupan ini?". Shalat diharapkan mampu memberikan jalan keluar sebagaimana Rasulullah telah melakukannya. Apabila beliau mengalami kesulitan di dalam memutuskan sesuatu perkara maka segera beliau melakukan shalat dua raka'at untuk memohon petunjuk Allah. Konsep ini yang mendasari pemikiran saya, bahwa shalat bukanlah untuk Allah tetapi untuk kebutuhan kita sendiri (antroposentris). Kewajiban shalat bukanlah untuk memberikan beban bagi kita. Karena itu perlu disadari, bahwa yang telah ditetapkan Allah merupakan suatu jalan untuk memberikan kemudahan bagi manusia, sebagaimana kita memahami wajibnya sekolah di perguruan tinggi terkemuka. Betapa pun biayanya sangat mahal akan tetapi tetap diusahakan untuk mencapainya. Karena kita menyadari bahwa sekolah merupakan hal yang bermanfaat dalam kehidupan manusia, yaitu menjadikan kita akan lebih baik dari orang yang tidak memiliki ilmu pengetahuan, yang digambarkan oleh Raden Ajeng Kartini sebagai "kegelapan peradaban".
Shalat sebagai kekuatan yang tertinggi dalam kebutuhan fitrah manusia memiliki beberapa aspek dan efek yang bermanfaat, antara lain

- mengandung tuntunan meditasi transendental,
- efek kesehatan,
- relaksasi,
- terapi fisik, pikiran, dan jiwa yang sangat sempurna.

Mungkin bisa dikatakan shalat itu sebagai meditasi yang paling lengkap dan paling dalam.
Saya tidak mengatakan, bahwa buku ini menceritakan tentang bagaimana melakukan shalat yang khusyu', karena sulit untuk mengukur derajat shalat yang demikian seperti sulitnya mengukur rasa cinta kepada seseorang. Kita tidak bisa menilai cinta seseorang hanya karena ia selalu memberi uang atau sering mengunjungi rumah kekasihnya setiap malam Minggu. Buku ini akan mengungkapkan dari segi hikmah shalat secara subyektif (pribadi), yaitu sebuah pengalaman *(experience)* yang bisa Anda rasakan langsung manfaatnya. Pengalaman tentang bagaimana shalat mampu memberikan rasa tenang, rasa santai dan merasakan keluasan jiwa kalau dilakukan dengan sikap meditatif. Bukan sikap shalat seperti orang yang sedang diburu hantu, lari tunggang langgang tanpa kesadaran, yang penting kewajiban shalat dipenuhi. Diharapkan setelah mencoba mempraktekan latihan-latihan shalat dengan benar, kita akan mampu menemukan kembali sesuatu yang hilang dalam diri kita. Rasa kembali kepada Allah secara fitrah, tempat ruhani kita beristirahat saat berada didekat Nya, tempat untuk merengkung kedamaian dan kebahagiaan.

Mengapa shalat khusyu sulit didapatkan ?

Allah menghedaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu, (Al Bagarah, 2: 185)

Secara fitrah manusia menginginkan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan dalam hiddupnya. Peluang itu sebenarnya bisa diraih kapan saja, tanpa harus bersusah payah mencari sesuatu yang berharga mahal untuk memenuhinya. Sering kita memahami hal ini dengan paradigma keliru, bahwa kebahagiaan itu hanya bisa diraih dengan uang (materi) atau harus menjadi kaya terlebih dahulu baru kita akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Pemahaman seperti ini sudah tentu mengalami distorsi makna. Padahal kebahagiaan, ketenangan, cinta dan *rindu* bersifat sederhana dan konkrit. Potensi ini sebenarnya ada pada diri kita sendiri. Banyak (yang bingung mencari potensi tersebut atau menggunakan cara yang sulit untuk memperoleh. Anda telah membuktikan dan merasakan ketika Anda mengalami cinta pertama. Bukankah mendapatkan keadaan itu tanpa perlu mencarinya dengan istilah dan definisi dalam kamus bahasa pengetahuan. Cinta dan bahagia muncul dari dalam diri kita sebagai potensi yang paling asas manusia. Terkadang ia muncul begitu saja memenuhi ruangan hati tanpa kita minta. Terkadang pula ia hilang lenyap tanpa jejak sehingga sulit dicari kembali. Akhirnya kita mencoba keluar diri kita dengan cara bermacam-macam untuk menemukannya kembali.

Pertanyaan pertama yang muncul di benak kita adalah: "Mengapa shalat khusyu' sulit didapatkan?" Sementara di lain pihak, tak terhitung banyaknya orang seluruh dunia, sejak ribuan tahun lalu, mengolah kerohaniannya dengan caranya masing-masing. Jadi pasti ada sesuatu yang dapat mereka peroleh darinya. Bahkan beberapa teknik dianjurkan dalam bentuk yang berbeda oleh hampir setiap agama dan sistem kepercayaan. Ummat Islam pun memiliki cara meditasi tersendiri, yaitu shalat yang memiliki gerakan dan bacaan tertentu sebagai terapi mental spiritual dan kesehatan tubuh sehingga diharapkan memberi manfaat bagi pelakunya. Akan tetapi jarang orang yang mampu mengungkapkannya sebagai sebuah pengetahuan praktis yang bersifat universal, bahwa shalat merupakan cara yang paling mudah untuk menemukan kedamaian, ketenangan dan keselamatan. Bukan hanya sekedar mengatakan, bahwa shalat itu wajib hukumnya bagi orang Islam, tanpa mendalami maksud dan tujuan shalat dalam konteks manfaatnya bagi manusia.

Sebagaimana banyak pelaku meditasi mengatakan bahwa di dalam bermeditasi terdapat perasaan pulang ke rumah (perasaan nyaman), seolah-olah menemukan suatu benda berharga yang sempat hilang. Lawrence IeShan, dalam bukunya "Bagaimana Bermeditasi" menyebutkan, bahwa kita bermeditasi untuk menemukan, merebut kembali kepada sesuatu dari diri kita yang secara samar-samar dan tanpa sadar pernah menjadi milik kita dan hilang tanpa mengetahui apakah itu atau dimana atau kapan kita kehilangan benda tersebut.[7]

7 Rosalind Widdowson, Meditasi, terjemahan Ricky Nalsya. Penerbit Inovasi 2002. Halaman 12

Dan apakah sesuatu yang hilang dari kita itu?

Ia adalah kontak dengan potensi diri kita yang mungkin pernah kita miliki yaitu berupa ketenangan dan kebahagiaan. Semua orang merindukan keadaan ini, baik orang kaya maupun miskin. Namun kadang-kadang kita tergoda dengan melakukan kesenangan eksternal yang bersifat temporer dan tak akan berlangsung lama. Kita mencari ketenangan dengan biaya yang sangat mahal untuk sekedar santai dan mengendorkan syaraf-syaraf yang tegang. Kita Tdak pernah menyadari untuk memanfaatkan shalat sebagai alat penolong, sumber hidup, penerang jiwa dan tempat kita bertanya tentang persoalan yang sulit dipecahkan. Akibatnya kita tdak pernah mendengar jamaah di masjid memperbincangkan pengalaman shalat yang baru saja dilakukan. Sehabis shalat, ekspresi mereka tampak datar dan hambar. Tidak menunjukkan keadaan hati yang sedang
berbahagia karena tersentuh cahaya Ilahi. Berbeda dengan para pelaku meditasi. Ekspresi mereka menunjukkan adanya kebahagiaan dan perasaan nyaman, sehingga mereka pun ketagihan untuk mengulang kembali meditasi yang telah membawanya ke dalam diri yang hening dan damai.

Meditasi telah diminati oleh banyak orang diberbagai negara maju maupun berkembang, temasuk di Indonesia, karena dirasakan langsung ada manfaatnya. Meditasi telah menjadi sebuah solusi yang handal untuk menjawab persoalan kehidupan masyarakat modern di barat. Banyak kajian-kajian ilmiah mengenai psikologi transendental yang telah diteliti oleh para ilmuwan dari efek meditasi, misalnya dalam penyembuhan pasien yang mengalami gangguan stress.

Sungguh menakjubkan bila kita tahu betapa banyaknya waktu yang digunakan orang untuk mendapat pengetahuan mengenai cara mencapai kebahagiaan jiwa yang hakiki (ekstasis). Para penganut aliran Jung berpendapat, bahwa dengan penyatuan dari ego jantan dan ego betina, animus dan anima, maka didapatkan kenyataan jiwa yang tidak pecah.

Apakah diakui atau tidak, kebanyakan orang Islam pun terlibat dalam sebuah pencarian yang melelahkan untuk memperoleh hal sama (ekstasis), yaitu sebuah kekhusyu'an. Sayangnya, sampai kini tidak banyak sarjana muslim yang berani membicarakannya secara objektif. Mungkin karena mereka sudah menganggap shalat sebagai ibadah mahdhah yang tidak boleh disentuh oleh kajian ilmiah yang bersifat apa adanya. Di lain pihak, banyak juga orang yang mengatakan bahwa khusyu' hanya bisa dilakukan oleh orang-orang terpilih saja, seperti para Nabi dan wali-wali Allah. Kita hanya diperintahkan untuk memenuhi kewajiban bukan disuruh melakukannya dengan khusyu'. Yang terpenting syarat rukunnya sah, nanti diakhirat akan didapatkan pahala yang melimpah. Kalau sudah berpendapat seperti ini, sulit bagi kita untuk membahas persoalan khusyu' dari sisi psikologi, yang barangkali merupakan akar persoalan kegagalan kita dalam shalat. Seperti halnya perintah membaca Al Qur'an dibulan Ramadhan (tadarus), kita merasa bangga kalau kita telah membacanya sebanyak tiga puluh juz. Sementara kita melupakan, bahwa perintah membaca Al Qur'an itu bukanlah sekedar mengejar target bersyair dan berlomba paduan suara, akan tetapi untuk dikaji (mengaji) dan dilaksanakan. Perintah membaca Al Qur'an merupakan kewajiban pertama dan merupakan jendela ilmu yang akan kita raih dari kandungan setiap ayatnya. Kita banyak berhenti pada kalimat perintah awal tanpa ingin mengetahui mengapa kita diperintahkan untuk itu. Prinsip ini mempengaruhi kultur masyarakat kita terhadap etos kerja dan belajar yang amat rendah.

Syariat shalat telah menjadi bagian aktivitas yang menjemukan, bukan menjadi seperti apa yang dikatakan oleh Nabi sebagai tempat istirahatnya jiwa dan tubuh, sebagaimana sabda beliau: "Wahai Bilal jadikanlah shalat sebagai istirahatmu". Berbeda dengan prinsip yang telah kita jalani selama ini, bahwa shalat merupakan sesuatu yang membebani. Kita akan merasa lega dan terbebas dari beban itu setelah kita mengucapkan salam di akhir shalat. Terkadang jadi amat lucu mendengar seseorang ketika diajak shalat mengatakan: "Ah nanti saja shalatnya kalau pikiranku sudah tenang". Hal ini menunjukkan bahwa shalat sudah merupakan bagian rutinitas yang amat membebani hidup. Shalat bukan lagi bagian dari kebutuhan ruhani selayaknya orang butuh istirahat (rileks) di gunung, di pub atau rekreasi di pantai untuk mengendorkan syaraf-syaraf yang tegang. Barangkali pelatihan shalat yang akan saya utarakan nanti akan bisa membantu memasuki pengalaman *(experience)* yang menyenangkan dan bisa dirasakan manfaatnya secara langsung. Insya Allah.

Kita tidak pernah menyadari untuk memanfaatkan shalat sebagai alat penolong, sumber hidup, penerang jiwa & tempat kita bertanya tentang persoalan yang sulit dipecahkan.

Mencoba konsentrasi

Berapa banyak orang yang shalat namun hanya mendapatkan rasa capek dan lelah (HR Abu Daud)

Kita terbiasa menggunakan istilah konsentrasi untuk setiap melakukan pekerjaan yang serius sehingga tergambar di raut muka, wajah penuh ketegangan dan kening mengkerut menambah kesan, bahwa kita sedang berkonsentrasi.

Keluhan pertama yang kita rasakan selama shalat adalah sulit berkonsentrasi! Upaya kita untuk menempuh kekhusyu'an dengan menggunakan konsentrasi dalam shalat hampir selalu gagal. Ketika shalat, pikiran tetap melayang-layang tidak bisa dikendalikan. Padahal segala tata cara syariat telah terpenuhi, baik bacaan maupun raka'atnya. Namun lagi-lagi pikiran pergi tanpa kompromi. Tahu-tahu shalat sudah usai tanpa disadari.

Otak seperti bekerja sendiri-sendiri. Yang satu bekerja mengeluarkan memori bacaan dan gerakan yang telah biasa dilakukan setiap shalat secara refleks, sedangkan pikiran yang satu berjalan memikirkan pekerjaan di luar shalat yang dirasa belum selesai. Hal ini disebabkan karena otak memiliki dua belahan, otak kiri dan otak kanan, dimana masing-masing memiliki fungsi yang berbeda.

Kemampuan otak kiri atau *left cerebral hemisphere* adalah melakukan proses berpikir yang bersifat logis, sekuensial, linear dan rasional. Sisi ini sangat teratur walaupun, berdasarkan realitas, ia mampu melakukan penafsiran abstrak dan simbolis. Cara berpikirnya sesuai untuk tugas-tugas yang teratur seperti ekspresi verbal dalam menulis, membaca, mengartikan pendengaran/ menempatkan detail dan fakta fenotik serta simbolik. Di dalam shalat, otak kiri berkaitan dengan syariat shalat seperti hitungan raka'at, bacaan dan berurutan (tertib).

Di sisi lain, otak kanan atau *right cerebral hemisphere* berpikir secara acak, tidak tidak teratur, intuitif dan holistik (spiritual). Cara berpikirnya sesuai dengan hal-hal yang bersifat non verbal seperti mengetahui perasaan dan emosi, kesadaran yang berkenaan dengan perasaan, merasa kehadiran suatu benda atau orang lain, kesadaran ruang, pengenalan bentuk dan pola, musik,seni, kepekaan warna, kreativitas dan visualisasi.

Acuan utama otak kiri adalah memorisasi, hafalan. Para peserta pendidikan formal di seluruh tingkatan, dituntut untuk mampu dan mahir di dalam hafalan serta memiliki sistem memorisasi yang baik. Itulah parameter keberhasilan yang saat ini dipakai dalam sistem pendidikan Seseorang yang tidak memiliki kemampuan memorisasi cukup tinggi akan dinilai sebagai kurang berhasil di dalam pendidikannya. Ini suatu vonis yang akan berlangsung seumur hidup dan mempengaruhi seluruh kehidupannya kelak.

Memorisasi dianggap sebagai sebuah produk utama yang akan menunjang keberhasilan seseorang di masa depan. Ini sudah menjadi semacam hukum tak tertulis di masyarakat. Padahal memorisasi adalah sebuah produk mental dengan kadar yang terendah dan terhitung primitif. Itulah yang menurut Dr Hidayat Nataatmaja sebagai penyakit *cyber yang* menjadikan pikiran manusia modern berubah menjadi pikiran mekanis dan digital (syariat termasuk kategori ini). Bahkan disebutkan sebagai HIV dan AIDS di dunia inteligensi/ pikiran, *Human Intellingence Virus* yang menimbumbulkan *Acquired Intellingence Deficiency Syndrome.* Inteligensi manusia bisa lenyap karena virus sehingga *intelligence-nya* mati dan diganti dengan *artificial intelligence, rational intelligence,* tidak lain dari pada *digital intelligence* 8. Orang seperti ini mati perasaannya, tidak memiliki kehalusan budi, rasa cintanya punah dan penampilannya kaku karena pikirannya ditimbang dengan hukum hukum positif sajal

---

8 Dr Hidayat Nataatmaja ,intelligence spiritual .Perenial Press 2001

Barangkali ini soal cara berpikir yang efektif meskipun tidak lengkap, tetapi sudah menjadi kebiasaan kita karena pengajaran agama atau pendidikan di sekolah yang lebih memfungsikan potensi otak kiri. Cara berpikir ini, membuat pikiran kita hanya terarah pada satu tujuan tertentu yang memang sudah dipolakan. Kita tidak memiliki alternatif selain mengulang pola tersebut. Bila pola itu tidak bisa dipakai, yang terjadi adalah kita terpaksa mengulangi proses dari awal lagi, setahap demi setahap. Orang akan sangat efektif, tetapi sekaligus juga kaku dan tidak berkembang. Inilah permulaan kita memahami penyebab mengapa kekhusyu'an sulit diperoleh. Karena kita hanya mengaktifkan fungsi otak kiri sementara potensi otak kanan dibiarkan liar melayang secara tidak teratur.

Sebagai contoh, mari kita lihat dalam ilustrasi di bawah ini:

Seorang ibu memberikan arahan di saat-saat yang sangat penting, yaitu di kala anaknya akan duduk di pelaminan dalam acara resepsi pernikahannya: "Kalian harus bersikap ramah dan tampak sumringah *(ceria) dihadapan para tamu".*
Undangan telah disebar untuk sekitar empat *ribu orang.* Acara *diselenggarakan di sebuah gedung yang cukup mewah dengan sentuhan adat Jawa yang menambah kesan sakral. Acara dimulai, irama musik Kebo Giro sudah mengalun. Satu persatu tamu undangan memberikan selamat kepada kedua mempelai. Sesuai dengan pesan ibunya, keduanya harus menjaga penampilan yang iebih dari biasanya. Untuk seratus tamu undangan pertama, wajah mempelai mampu mempertahankan keramahan dengan senyumannya yang bersih dan bersinar penuh pesona. Namun setelah lima ratus undangan, otaknya mulai bekerja, memerintahkan syaraf bibirnya untuk terus tersenyum, agar sorot matanya tetap bersinar, pundaknya tetap rileks, namun si mempelai tampak kewalahan dan kecapaian.*

Itulah batasan otak kiri di dalam melakukan aktivitasnya yang sekuensial, digital, linier, teratur dan logis. Namun ia tidak memiliki kemampuan abstraksi, imajinasi, intuisi dan holistik (spiritual). Akibatnya, berpikir dengan otak kiri akan mudah mengalami kejenuhan karena tidak adanya wilayah yang luas di dalam pikirannya. Ia telah dipola untuk tersenyum sebagaimana yang telah dijadikan pola-pola dalam sekolah kepribadian pada dunia modeling maupun pramugari. Mereka diharuskan *untuk bersikap ramah dan tampil menarik. Sementara sikap ini muncul bukan dari inner beauty* yang berasal dari aktivitas otak kanan yang tidak bersifat rasional tetapi relasional, emosional dan spiritual.

Hal ini telah diperingatkan oleh Nabi kepada para peshalat yang hanya mengarah kepada aktivitas syariat yang logis. Hanya teratur dalam bacaan dan raka'at tanpa memperhatikan hakikat rasa ihsan dan keyakinan yang muncul dari emosional dan bersifat relasional. Akibatnya timbul rasa jenuh dan capek.

Berapa banyak orang yang shalat namun hanya mendapatkan rasa capek dan leah.

Menjadi sebuah pertanyaan, mengapa shalat malah menjadi beban bukannya sebagai obat penenang? Ketika pola berpikir rasional menyebabkan jenuh dan stress, orang-orang di Barat menggunakan meditasi sebagai alternatif terakhir untuk mencapai pencerahan dan ketenangan. Bagi orang yang tidak memahami akan hal ini, agama akan menjadi beban hidupnya. Allah berfirman:

Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu.
(Al Bagarah, 2:185)

Awareness adalah kata lain untuk berpikir secara seimbang dan lengkap dengan memakai otak Kiri dan kanan secara sadar dan efektif. Selama ini kita gagal untuk melakukannya. Ketidakseimbangan cara berpikir ini akan berpengaruh kepada tubuh, secara fisik maupun psikis, sehingga langsung berpengaruh terhadap cara beribadah kita yang dinamakan tidak khusyu'. Kita menjadi tidak bisa berkonsentrasi karena terasa pikiran pecah (berjalan terpisah). Akibatnya shalat menjadi menjemukan dan capek. Sebagaimana yang sering kita rasakan, pekerjaan yang paling menjemukan adalah pekerjaan menunggu. Namun, kita akan bisa berlama-lama kalau berdua dengan seorang kekasih sehingga putaran jam terasa berjalan begitu cepat. Apa yang menyebabkan hal itu terjadi?

Pada saat shalat, otak kiri telah bekerja sesuai dengan fungsinya yaitu menghitung, mengatur raka'at, dan membaca secara verbal setiap kalimat yang telah dipola serta mengulang-ulangnya. Di sisi lain, otak kanan telah lari kemana-mana sesuai dengan potensinya yang acak, melayang mencari inspirasi dan intuisi. Dan karena sifat holistik memiliki loncatan quantum yang lebih cepat dari pada apa yang kita pikirkan, maka ia mampu masuk ke dalam ruangan tak terbatas. Apabila pikiran dan cara berpikir sudah seimbang, tubuh dan jiwa akan mengikuti kehendak pikiran. Ini adalah sinergi yang diharapkan dapat menampilkan kualitas shalat kita secara optimal. Setiap orang berhak atas pencerahan ini, walaupun barangkali ukuran dan intensitasnya tidak sama dengan para wali dan nabi. Paling tidak, untuk merasakan sentuhan Ilahi secara langsung bukan lagi sebuah utopia yang sulit diraih.

Khusyu' bukanlah sesuatu yang rumit tetapi bukan juga sesuatu yang gampang. Sering kita mendengarkan penjelasan metode yang menyatakan tentang pembelajaran kecerdasan emosional spiritual. Padahal yang dilakukan dengan metode tersebut tetap saja merupakan unsur pembelajaran kognitif yang dimodifikasi dan tetap berkonsep matematis (otak kiri). Metode yang lainnya juga sering berbicara tentang masalah shalat khusyu' tetapi pembicaraannya hanya di sekitar masalah karakteristik. Caranya tidak pernah beranjak ke arah suatu pelatihan atau pemahaman yang mampu menggerakkan atau mengaktifkan bagian otak kanan, sehingga shalat khusyu' hanya menjadi bagian dari impian saja.

Coba kita bandingkan shalat dengan mengendarai mobil. Pada mulanya, mengendarai mobil itu terasa amat sulit. Saat kita mencoba duduk di belakang kemudi, kita serasa berada di ruangan yang sangat besar dan mata kita hanya mampu melihat lurus ke depan. Logika otak kiri mulai mengarahkan tangan dan kaki dengan perhitungan, bahwa untuk berjalan harus memasukkan gigi satu, dilanjutkan gigi dua, tiga, empat atau lima.
Sekaligus kita harus berhati-hati menjaga agar roda mobil tidak terperosok ke lobang atau parit. Otak kiri kita sesuai fungsinya bekerja berdasarkan peraturan membawa mobil yang telah ditetapkan. Namun saat kita hendak memasukkan gigi satu, perintah otak untuk menginjak kopling terasa tidak seimbang sehingga mobil bergerak melompat. Perhitungan otak kiri dalam kondisi seperti ini memerintahkan kaki untuk menginjak rem. Lagi-Iagi remnya diinjak dengan logika sehingga mobil berhenti mendadak.

Pengguna otak kiri terlihat tegang saat memegang stir. Tubuhnya tegak dan kaku, matanya menatap ke depan, hampir tidak berani berkedip. Pikirannya mengira jalanan dibuat terlalu sempit sehingga ia berjalan di tengah-tengah, karena khawatir rodanya terporosok ke parit.

Sekarang marilah kita padukan potensi otak kiri dan kanan kita dalam mengendarai mobil. Perhitungan otak kiri kita jadikan sebagai acuan ilmu pengetahuan untuk menjalankan mobil. Injak kopling, masukkan gigi satu lalu lepaskan pedal kopling pelan-pelan, dengan perasaan. Mula-mula agak kaku dan masih terasa tersendat-sendat. Cobalah terus dirasakan sehingga terjadi perpaduan antara otak kiri dan otak kanan. Otak kiri akan mengikuti otak kanan yang jauh lebih cerdas, yang mengetahui keadaan di sisi kiri dan kanan mobil kita. Otak kanan mampu menghitung kapan harus masuk menyalip mobil di depannya dan bagaimana mengerem dengan tepat tanpa membuat orang terjungkal. Otak kanan kita tidak liar lagi karena telah terpadu dengan otak kiri yang mampu mengikuti kemana imajinasi pikiran melayang. Dengan sentuhan emosi dan perasaan, membawa mobil menjadi lebih halus dan seimbang. Inilah yang dinamakan dekonsentrasi bukan konsentrasi. Hasilnya adalah sebuah relaksasi yang menjadikan orang mampu untuk bekerja lama dan menikmatinya. Sebaliknya kalau otak kiri dan kanan tidak bersinergi maka yang dihasilkan adalah rasa tidak nyaman dan tegang.

Selama ini kita shalat hanya selalu menggunakan tata aturan otak kiri (hukum-hukum *fiqh)* yang kenyataannya adalah menghasilkan ketidaknyamanan dan rasa jenuh. Perasaan terpisah karena harus memenuhi logika hukum, sementara aktivitas otak kanan dibiarkan liar oleh karena telah berprinsip:"Yang penting sudah memenuhi syarat sahnya shalat". Padahal Rasulullah telah memperingatkan, bahwa di dalam shalat atau ibadah apa pun kesadaran spiritual (otak kanan) harus diaktifkan, yaitu merasakan kehadiran Allah dihadapan kita (ihsan). Hasilnya tentu akan sangat berbeda kalau dibandingkan dengan ibadah yang dilakukan hanya memenuhi syarat rukunnya saja. Pengguna otak kanan akan memahami dengan emosinya, bagaimana Allah hadir menyambut dan memberikan jawaban-jawaban atas permohonannya, serta mampu merasakan rahmat dan ketenangan yang mengalir secara langsung ke dalam hatinya. Keadaan ini tidak akan bisa diterima oleh perhitungan logika, karena logika tidak memiliki alat ukur untuk menangkap sisi ini, seperti tidak mampunyai otak kiri menangkap naluri berbisnis, naluri memimpin, naluri bertempur, yang semuanya timbul dari aktivitas otak kanan yang bersifat intuitif.

Bila pikiran dan cara berfikir sudah seimbang, tubuh dan jiwa akan mengikuti kehendak pikiran. Ini adalah sinergi yang diharapkan dapat menampilkan kualitas shalat kita secara optimal.

Niat

Sesungguhnya segala perbuatan itu disertai niat.Dan seseorang diganjar sesuai dengan niatnya
(HR Bukhari Muslim)

Niat adalah kesadaran untuk mempersatukan kegiatan otak kiri dan otak kanan sehingga menghasilkan rasa sambung *(tuning)* dalam shalat maupun ibadah yang lainnya. Dewasa ini di kalangan masyarakat awam kata "niat" berubah pengertiannya menjadi "membaca niat", misalnya: aku berniat shalat, aku berniat wudhu' dan lain-lain. Niat dengan pengertian ini tidak akan membawa dampak apa-apa terhadap perbuatan yang dilakukan. Seperti halnya ketika seseorang mengangkat karung berisi beras 50 kg , tidak mungkin ia hanya mengatakan : "Aku berniat mengangkat sebuah karung berisi beras seberat 50 kg". Ia akan mengangkat dengan serius. Bersamaan dengan itu, pikirannya berpadu dalam satu kemauan penuh. Berbeda dengan orang mengangkat dengan sekedarnya. Sikapnya tampak tidak ada semangat sehingga kita mengatakan *"Gimana sih, ngangkat kok nggak niat".* Artinya teguran itu menunjukkan, bahwa niat merupakan pekerjaan yang penuh kesadaran antara pikiran, hati dan perbuatan. Jika ketiganya telah bekerja sama, maka terjadilah kekuatan yang menghasilkan sebuah tindakan yang baik.

Rahasia kehebatan gerak meditasi *tai chi* ada pada perpaduan antara gerak yang telah dipola dengan emosi sehingga menghasilkan energi *(chi),* yaitu selarasnya kekuatan otak kiri dan otak kanan. Dalam keadaan pasrah *(sung),* perhitungan dan aturan yang ditimbulkan oleh otak kiri mengikuti imajinasi otak kanan yang melayang bebas menuju prinsip kekosongan *(tao)* tanpa keluar dari gerak yang telah ditetapkan. Perpaduan yang seimbang ini diungkapkan dalam bentuk simbol *Yin* dan *Yang*

Kedua unsur yang berbeda tersebut bagaikan dua kutub kekuatan yang sating bertentangan, tetapi keduanya berada dalam satu magnet yang utuh. Kekuatan dari *Yin* akan menarik kekuatan dari *Yang* ataupun sebaliknya.
Dalam pelajaran *tai chi,* terdapat dua pengertian yang saling bertentangan, besar dan kecil, kuat dan lemah, bahkan ada yang cepat dan yang lambat. Untuk yang besar pasti menguasai yang kecil akan tetapi si kecil pun harus dapat menguasai yang besar, yang lambat harus dapat menguasai yang cepat atau yang lemah dapat menguasai yang kuat. Pengertian *tai* chi disini mengandung arti positif ataupun negatif. Pengertian negatif disini bukantah sebagai sesuatu yang rendah atau yang tidak diinginkan, akan tetapi hanya untuk menunjukkan adanya suatu perbedaan yang pokok saja. Sebenarnya baiik *Yang* maupun *Yin* keduanya mempunyai kebaikan juga keburukan.

Di atam raya dan di kehidupan yang nyata, kedua tenaga ini bekerja secara bersama. Keduanya secara bergantian membentuk suatu keseimbangan guna memberikan suatu kehidupan yang stabil dan sating berhubungan sebagai mata rantai kehidupan. Eksistensi masing-masing saling bergantung satu dengan yang Iainnya dan masing-masing mempunyai fungsi sendiri-sendiri. Orang yang berprinsip secara *tai chi* datam kehidupannya sehari-hari, biasanya menjadi orang yang arif, berhati mulia, senang dan bahagia karena adanya daya tarik yang harmonis di datam tubuhnya dan jiwanya. Untuk mendapatkannya, dipertukan kesadaran penuh (niat) atau *ie (sadar l ngeh)* dan sikap *sung* (pasrah / *sumeleh)* sehingga kedua kutub tadi akan saling bersinergi dan berpadu menjadi suatu kekuatan dahsyat. Inilah yang dikatakan oleh Jung sebagai penyatuan dari ego jantan dan betina, *animus* dan *anima,* sehingga didapatkan kondisi jiwa yang tidak terpecah.

Barangkali kita dapat mengambil pelajaran dari prinsip *tai chi* yang menggabungkan kekuatan gerak dan emosi (perasaan) dengan dibarengi niat. Di dalam Islam, niat ini merupakan landasan yang paling penting dalam setiap perbuatan ibadah yang kita lakukan.

Sering kati kita mendengar kata "niat" untuk mengawati setiap perbuatan. Niat merupakan landasan moral dari sebuah perbuatan, karena niat akan menentukan "nilai" baik atau buruk dan diterima atau tidaknya suatu perbuatan. Niat merupakan dasar dan bentuk bagi sebuah perbuatan, dimana perbuatan itu sendiri adalah juga isi dari sebuah niat.

Sebagai dasar dan bentuk, ia baru dapat dipahami dengan jelas bila isinya diikutsertakan bersama. Keduanya saling mengisi dan merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Paduan antara nilai etis dan perbuatan sebagai pelaksanaannya menghasilkan sesuatu yang disebut moral. Di dalam istilah fikih, niat diartikan *qashdu syai muqtarinan bifi'lihi,* melakukan suatu perbuatan dengan kesadaran penuh *(consiousnes).*

Rasulullah menegaskannya dalam sebuah hadits mutawatir sebagai berikut

"Sesungguhnya segala perbuatan itu disertai niat. Dan seseorang diganjar sesuai dengan niatnya".
(HR Bukhari Mus(im)

Hal ini juga tercantum dalam riwayat Rasulullah ketika *hijrah,* yang mengungkapkan pentingnya masalah niat seperti hadits berikut:

"Maka barang siapa hijrahnya didasari (niat) k.arena Allah dan Rasulullah, maka hijrahnya akan sampai diterima oleh Allah dan Rasulullah. Dan barang siapa hijrahnya didasari (niat) kerena kekayaan dunia yang akan didapat atau karena perempuan yang akan dikawini, maka hijrahnya terhenti (tertolak) pada apa yang ia hijrah kepadanya."(Muttafaqun Alaih)

Walaupun sudah dinyatakan bahwa perbuatan merupakan obyek dari etika, namun yang masih perlu diperhatikan selanjutnya ialah perbuatan apa saja yang bisa dan boleh dihubungkan dengan nilai etis?

Perbuatan jika ditinjau dari sudut suasana bathin, subyeknya ada dua macam:

1. Perbuatan oleh diri sendiri yaitu tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri dalam situasi bebas. Perbuatan ini dibagi dua, yaitu perbuatan sadar dan perbuatan tidak sadar.
2. Perbuatan oleh orang luar, yaitu tindakan yang dilakukan karena pengaruh orang lain.

Perbuatan sadar dimaksudkan sebagai tindakan yang benar-benar dikehendaki oleh pelakunya, yaitu tindakan yang telah dipilihnya berdasarkan pada kemauannya sendiri, kemauan bebasnya. Jadi perbuatan ini merupakan tindakan yang dilakukan tanpa tekanan atau ancaman.

Perbuatan tak sadar ialah tindakan yang terjadi begitu saja diluar kontrol sukmanya, tanpa tekanan atau paksaan. Perbuatan tak sadar ini bisa terjadi pada saat subjek dalam keadaan sadar, sehingga perbuatan tersebut dinamakan gerak refleks. Keadaan ini biasa juga terjadi ketika kita melaksanakan ibadah shalat, dimana pada waktu mengucapkan surat maupun pujian kepada Allah kita tidak menyadarinya. Uniknya, secara refleks mulut mengucapkan ayat demi ayat serta tubuh melakukan gerakan-gerakan shalat tanpa kekeliruan sama sekali. Padahal kita tidak menyadarinya sampai shalat berakhir.

Perbuatan yang terjadi akibat pengaruh orang luar, mempunyai,corak yang berlainan dan sangat tergantung dari pihak yang mempengaruhinya. Kuat lemahnya alasan dari pihak luar, akan menentukan bentuk pengaruh yang terjadi. Pengaruh ini bisa berupa saran, anjuran, nasihat, tekanan, paksaan, peringatan, ancaman dan lain-lain. Paksaan dan ancaman tidak memberikan kebebasan memilih kepada subjek. Ia harus melaksanakan sesuatu diluar keinginannya sehingga is berbuat karena terpaksa.

Dari uraian masalah kesadaran atau niat dalam terminologi *fiqh* di atas, terlihat perbedaan makna dari istilah niat dengan makna yang sudah terlanjur beredar dalam masyarakat. Padahal kita ketahui bersama, bahwa didalam melaksanakan sebuah ibadah harus didahului dengan niat. Hal inilah yang mengusik pemikiran saya untuk mengurai dan mempraktekan bagaimana berniat itu. Apakah niat itu hanya pada awal suatu perbuatan, sebagai syarat sahnya perbuatan tersebut, atau berniat itu adalah melakukan perbuatan dengan penuh kesadaran sepanjang perbuatan itu berlangsung *(qasdusy syai muktarinan bifi'lihi)?*

Mari kita coba dan pelajari ilustrasi perbuatan berikut ini
Ambillah sebuah gelas, kemudian isilah gelas itu dengan air hingga penuh rata sampai bibir gelas tanpa tutup. Lalu berjalanlah dengan membawa gelas tersebut sepanjang seratus meter dari tempat Anda berdiri. jagalah agar jangan sampai air tumpah sedikitpun.

Anda akan merasakan bagaimana tubuh Anda bekerja bersamaan dengan kesadaran untuk terus menjaga agar air itu tidak tumpah, sehingga tubuh akan mengikuti gerak kesadaran Anda Jika perhatian itu lengah sedikit saja, maka air itu akan tumpah. Sepanjang kejadian tersebut berlangsung, Anda memperhatikan dengan penuh kesadaran (niat) agar objek itu tidak lepas dari pandangan Anda. Secara otomatis, Anda akan mengabaikan suasana yang hiruk pikuk, karena saa itu perhatian dan pikiran Anda berada dalam satu kesatuan.

ITULAH NIAT ! Niat bukanlah sebuah bacaan atau mantra tetapi suatu perbuatan yang didalamnya terdapat kesadaran penuh yang mengalir.

Agama mensyaratkan niat sebagai kontrol nilai, apakah ia berada dalam kesadaran ihsan atau tidak, sehingga kadang kala Allah menegur kita saat beribadah: mengapa kita melakukannya dengan pikiran terpecah (baca: *riya)?.* Niat kita terkadang berubah pada waktu berlangsungnya ibadah kepada Allah. Misalnya pada saat kita melakukan shalat, ditengah kita bersujud ternyata pikirar tidak turut bersujud malah melayang jauh menuju angan-angan.

Pada uraian di atas, telah dijelaskan bagaimana berniat menurut pengertian *figh,* yaitu menyengaja melakukan suatu perbuatan dengan penuh kesadaran. Maka aktivitas otak kiri (logika) dan otak kanan (holistik) berpadu menghasilkan kekuatan (daya) yang luar biasa. Logika akan turut berkembang, mengikuti terbangnya spiritual kita menuju Zat Yang Maha Tinggi. Ibarat sebuah kereta api yang memiliki jalur rel (baca: logika/ syariat) namun kereta bisa meluncur bebas dengan kecepatan tinggi (baca: spiritual / hakikat) walaupun dibatasi ruang geraknya hanya dalam jalur yang ditetapkan. Sama dengan seorang meditator yang menemukan rasa hening dan tentram setelah memadukan kedua kekuatan dengan sikap meditasi, seorang pengendara mobil yang memadukan logika mekanik dengan perasaan untuk bisa melaju cepat dengan halus dan seimbang, atau seorang bisnisman yang memadukan kekuatan ilmu ekonomi.: dengan nalurinya (corporate mystic). Semuanya terjadi karena adanya niat dengan pengertian sebenarnya, bukan hanya membaca niat.

Niat bukanlah sebuah bacaan atau mantra tetapi suatu perbuatan yang di dalamnya terdapat kesadaran penuh yang mengalir.

Tuma'ninah, sebuah teknik relaksasi dalam shalat

Apabila kamu rukuk letakkanlah kedua telapak tanganmu pada lututmu, kemudian renggangkanlah jari jarimu, lalu diamlah, sehingga setiap anggota badan (ruas tulang belakang)kembali pada tempatnya
(HR Ibnu Khuzaimah dan Ibnu Hibban)

Sebuah riwayat rnenerangkan, bahwa sebelurn shalat Subuh, Rasulullah mempunyai kebiasaan melakukan istirahat dalarn posisi tiduran miring yang disebut *qailulah.* Kebiasan ini belau lakukan pula menjelang shalat Dhuhur. Relaksasi sebigaimana Rasulullah lakukan rnerupakan hal penting bagi orang yang hendak melakukan shalat, karena shalat rnerupakan jalan meditasi atau perjalanan jiwa menuju Allah sehingga diperlukan persiapan yang serius namun rileks.

Shalat berbeda dengan olah raga, karena shalat sepenuhnya bersifat terapi, baik fisik maupun jiwa. Gerakan tubuh pada saat shalat, tidak dilakukan dengan hentakkan atau gerakan keras seperti halnya orang olah raga senarn dalarn peregangan otot, akan tetapi gerakan shalat dilakukan dengan rileks dan pengendoran tubuh secara alarniah, seperti gerakan orang *ngulet* saat bangun tidur. Orang *tai chi* pun melakukan meditasi dengan gerakan *ngulet,* yaitu gerakan yang telah dipola Mengikuti alur tubuh secara alarni. Di dalarn *tum'aninah,* aspek meditasi jelas sekali. Saat berdiri, benar-benar berdiri. Bukan berdiri seperti orang berupacara bendera atau berdiri seperti orang latihan karate, tetapi berdirilah yang tenang dan kendor agar seluruh organ tubuh berada dalam posisinya secara alami. Anda bisa merasakannya pada saat Anda berdiri di tepi pantai melihat pemandangan yang indah, debur ombak bergulungan menghampiri sampai menyentuh kaki Anda. Saat itu tubuh Anda sangat rileks, seluruh organ tubuh menempati posisinya. Anda berdiri nyaman dan santai, seperti berdirinya anak kecil usia balita.

Berdirinya orang dewasa terlihat kaku dan terpola oleh pikirannya, karena menganggap jika berdiri seharusnya seperti peragawan, tegap seperti militer, atau seperti berdirinya orang sedang memamerkan baju yang baru dibelinya dari Paris, arloji dari Swiss, serta sepatu kulit dari Italia. Postur orang dewasa seperti inilah yang membuat orang gampang merasa jenuh dan *stress* karena berdiri tidak secara alami. Banyak doktter terkemuka meyakini bahwa penyakit-penyakit modern dan penuaan dini antara lain disebabkan oleh ketidakmampuan orang dalam menghadapi *stress.*

Kebanyakan dari kita telah lupa tentang bagaimana caranya rileks. Padahal kita pernah mengetahuinya secara naluriah semasa bayi, namun pelan-pelan melupakannya ketika kita tumbuh menjadi dewasa. Sementara itu, kecepatan dan tekanan hidup modern mulai membuat kita lelah. jika Anda mempunyai kecenderungan untuk menjadi terlalu intelek, belajarlah untuk berpindah ke sisi emosional dan intuitif alamiah Anda dengan menjadi lebih terbuka dan menerima apa yang dikatakan hati nurani Anda, yaitu ikhlas. Suatu sikap yang diajarkan Islam, yang bermakna rileks yang paling dalam seperti yang pernah kita lakukan saat masih bayi.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* melakukan shalat dengan *tum'aninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga dapat menyempurnakan perbuatannya, dimana posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada pada tempatnya dengan sempurna, seperti yang digambarkan dalam hadits berikut:

فَإِذَا رَكَعْتَ فَضَعْ رَاحَتَيْكَ عَلَى رُكْبَتَيْكَ ثُمَّ فَرِّجْ اَصَابِعَكَ ثُمَّ امْكُثْ حَتَّى يَأْخُذَ كُلُّ
عُضْوٍ مَأْخَذَهُ (رواه ابن خزيمة وابن حبان)

"Apabila kamu rukuk letakkanlah kedua telapak tanganmu pada lututmu, kemudian renggangkanlah jari-jarimu,lalu diamlah, sehingga setiap anggota badan (ruas tulang belakang) kembali pada tempatnya." (HR Ibnu khuzaimah dan Ibnu Hibban).

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ الْمَسْجِدِ فَقَالَ اذَا
هَمَمْتَ اِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ ثُمَّ اقْرَءْ مَاتَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ ثُمَّ
ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلَ قَائِمًا ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا ثُمَّ
اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ افْعَلْ ذٰلِكَ فِى صَلَاتِكَ كُلِّهَا (رواه البخاري ومسلم)

Dari Abu Hurairah, sesungguhnya Nabi Shalallahu'alaihi wasallam pernah masuk masjid. Nabi bersabda : "Apabila kamu berdiri shalat bertakbirlah, lalu bacalah ayat yang mudah bagimu, kemudian rukuklah sehingga tuma'ninah dalam keadaan ruku', kemudian bangkitlah sehingga i'tidal dalam
keadaan berdiri, kemudian sujudlah sehingga tuma'ninah dalam keadaan sujud, kemudian
bangkitlah sehingga tuma'ninah dalam keadaan duduk, ke-mudian sujudlah sehingga
tuma'ninah dalam keadaan sujud kemudian
berbuatlah demikian dalam semua shalatmu. "
(HR. Bukhari, Muslim dan Ahmad,tetapi dalam muslim tidak terdapat sebutan sujud kedua).

Tentang lamanya waktu *tuma'ninah,* kadang Rasulullah SAW melaksanakannya cukup lama seperti digambarkan dalam hadits berikut ini

اَنْ أَنَسًا قَالَ: اِنِّيْ لَأٰلُوْ اَنْ أُصَلِّيَ بِكُمْ كَمَا رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ يُصَلِّى بِنَا فَكَانَ اِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوْعِ انْتَصَبَ قَائِمًا حَتَّى يَقُوْلَ النَّاسُ قَدْ نَسِيَ وَاِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ السَّجْدَةِ مَكَثَ حَتَّى يَقُوْلَ النَّاسَ قَدْ نَسِيَ (رواه البخاري ومسلم)

Sesungguhnya Anas pernah berkata: Sungguh aku tidak kuasa shalat dengan kamu sebagaimana aku pernah melihat Rasulullah Saw. shalat dengan kami, yaitu apabila mengangkat kepalanya dari ruku', beliau berdiri tegak sehingga orang-orang menduga bahwa belau lupa, dan apabila mengangkat kepalanya dari sujud, beliau diam sehingga orang-orang menduga bahwa beliau lupa." (HR. Bukhari dan muslim)

صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةً فَلَمْ يَزَلْ قَائِمًا حَتَّى هَمَمْتُ بِاَمْرِ سُوْءٍ . قِيْلَ وَمَا هَمَمْتَ؟ قَالَ هَمَمْتُ اَنْ اَقْعُدَ وَاَذَرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (رواه البخارى ومسلم)

"Aku shalat bersama Rasullullah pada suatu malam: Rasulullah senantiasa berdiri lama sehingga ada perasaan yang tidak baik dalam hatiku (ngedumel). Lalu ditanya oleh beliau,
Niat yang tidak baik apakah yang kamu rasakan? Ketika engkau berdiri lama aku ingin cepat-cepat duduk dan ingin meninggalkan shalat bersamamu
(HR. Bukhari dan muslim).

Dalam riwayat hadits yang lainnya :

كَانَ لَهُ سَكْتَتَانِ سَكْتَةٌ عِنْدَ افْتِتَاحِ الصَّلٰوةِ وَسَكْتَةٌ اِذَا فَرَغَ مِنَ الْقِرَاءَةِ (رواه اصحاب السنن)

Adalah bagi Rasulullah saw dua kali terdiam tidak menyebut apa-apa ketika membuka shalat (iftitah) dan terdiam ketika selesai membaca Al Faatiha. "
(Diriwayatkan oleh:Ash habus Sunan (banyak Rawi) dan Wail bin Hajar).

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ الْمَسْجِدَ فَدَخَلَ رَجُلٌ فَصَلَّى فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَدَّ ، فَقَالَ : ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ،فَرَجَعَ فَصَلَّى كَمَاصَلَّى، ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ : ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ ، ثَلاَثًا ، فَقَالَ : وَالَّذِيْ بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أُحْسِنُ غَيْرَهُ ، فَعَلِّمْنِيْ ، فَقَالَ : إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلاَةِ فَكَبِّرْ ، ثُمَّ اقْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا ، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلَ قَائِمًا ، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا وَافْعَلْ ذَلِكَ فِيْ صَلاَتِكَ كُلِّهَا (رواه البخاري ، باب وجوب القراءة للإمام والمأموم في الصلوات كلها... ، رقم: ٧٥)

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan, bahwa Rasulullah Saw masuk ke masjid dan scorang laki-laki juga masuk ke masjid mengerjakan shalat, kemudian menghampiri Rasulullah Saw dan mengucapkan salam kepada-Nya. Rasulullah Saw menjawab salamnya dan berkata:Kembalilah! ulangi shalatmu, sebab "kau belum mengerjakan shalat. la kembali dan ,mengerakan shalatnya dengan cara yang sama sebaagaimana ia telah lakukan terlebih dahulu, dan kembali dan menyalami Rasuluflah Saw. Baginda berkata kembalilah! Ulangi shalatmu karena kamu belum meakukan shalat. Ini terjadi sampai tiga kali. Kemudian lelaki itu berkata: Demi Dia yang mengutus kamu dengan kebenaran ! Saya tidak dapat melakukan shalat lebih baik daripada ini. Oleh sebab itu ajarilah saya untuk shalat.Rasulullah Saw menjawab: Apabila kamu berdiri untuk mengerjakan shalat ucapkan takbir (katakan Allahu Akbar), kemudian membaca (dari) Al Qur'an ayat apa saja yang kamu dapat baca. Kemudian engkau pergi ruku' dan ruku'lah dengan tenang dan kemudian engkau berdiri dari ruku, dan berdirifah dengan tenang, dan kemudian kamu bangun dari sujud dan kamu pergi dalam qoadah (posisi duduk) dengan tenang. Kerjakan semua ini (dengan hati -hati) dalam seluruh shalatmu. (HR. Bukhari).

Kebanyakan orang mengira, bahwa jurnfah bacaan dalam setiap gerakan shalat dijadikan sebagai ukuran waktu selesainya sikap berdiri, duduk, rukuk, maupun sujud. Padahal bacaan itu bukanlah sebuah aba-aba dalam shalat kita. Setiap bacaan yang diulang-ulang merupakan aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdoa, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu intuisi atau petunjuk, bahkan untuk menemukan sebuah ketenangan yang dalam. Akibatnya bisa jadi lamanya berdiri mencapai lima menit, duduknya lima menit, sujudnya sepuluh menit, sehingga lamanya shalat bisa mencapai lebih dari setengah jam. Apalagi shalat bukan hanya untuk menterapi mental tetapi juga untuk menterapi fisik agar bisa kendor dan rieks. Tentunya tidak mungkin dilakukan dengan terburu-buru, karena aspek meditatif dalarn shalat tidak akan ditemukan. jika dilakukan dengan *tuma'ninah, s*elepas dari shalat kita akan mendapatkan apa yang dikatakan oleh *muadzdzin* sebagai perasaan lebih enak dari pada tidur *(ashshalatu khairun minannaurn)* atau *peak experience.*

Mengacu kepada Rasulullah, beliau melakukan i'tidal lama sekali sehingga oleh para jamaahnya dikira beliau lupa. Padahal bacaan yang dibaca pendek sekali dan bisa dilakukan dengan cepat,tetapi Rasulullah melakukannya dengan berdiri cukup lama. juga pada saat duduk, beliau melakukannya lama sekali sehingga juga dikira lupa.

Pada saat duduk (iftirasy) sebenarnya beliau sedang melakukan dialog untuk menyelesaikan

persoalan yang dirasa rumit untuk dipecahkan. Pada saat itulah beliau menunggu jawaban atas kesulitan yang beliau alami. Mengapa kita tidak mengambil pelajaran dari cara beliau dengan menjadikan shalat sebagai alat untuk berkomunikasi dan memohon pertolongan kepada Allah, serta tempat mengistirahatkan jiwa dan fisk. Apabila kita telah melakukan shalat dengan benar, dengan cara relaksasi yang dalam dan penyerahan secara total kepada Allah, maka tidaklah mungkin orang yang sudah melakukan shalat akan berhati kasar atau pikirannya melonjak-lonjak karena tidak tenang.

Menurut hasil penelitian Alvan Goldstein, ditemukan adanya zat endorphin dalam otak manusia

yaitu zat yang memberikan efek menenangkan yang disebut endogegonius morphin. Drs Subandi MA menjelaskan, bahwa kelenjar endorfina dan enkafalina yang dihasilkan oleh kelenjar pituitrin di otak ternyata mempunyai efek yang mirip dengan opiat (candu) yang memiliki fungsi menimbulkan kenilkmatan *(pleasure principle),* sehingga disebut opiat endogen. Apabila seseorang dengan sengaja memasukkan zat morfin ke dalam tubuhnya maka akan terjadi penghentian produksi endorphin. shalat yang benar atau melakukan dzikir-dzikir yang memang banyak memberikan dampak ketenangan."

Orang yang melakukan shalat dengan tenang dan rileks akan menghasilkan energi tambahan. Pada pengguna narkoba, apabila dilakukan penghentian morphin dari luar secara tiba-tiba, orang akan menggalami *sakau* (ketagihan yang menyiksa dan gelisah) karena otak tidak lagi memproduksi zat tersebut. Untuk mengembalikan produksi endorphin di dalam otak bisa dilakukan dengan meditasi,dalam tubuhnya, sehingga tubuh terasa *fresh.* Itulah sebabnya mengapa Rasulullah begitu yakin bahwa shalat merupakan jalan yang ampuh untuk mengubahkan perilaku manusia, yang tidak baik menjadi berakhlak mulia. Sebagaimana Allah menegaskan dalam kitab Al Qur'an:

"Sesungguhnya shalat memiliki kekuatan mengubahkan perilaku manusia
dari perbuatan keji dan mungkar.,
(Al Ankabuut 29:45)

---

9 Drs Sentot Haryanto. M.Si, Psikologi Shalat. Mitra Pustaka 2003

Bisa dimengerti, mengapa shalat jika dilakukan dengan benar mampu mengubahkan perilaku manusia menjadi baik dan bermoral. Rasulullah telah memberikan teknik alamiah yang dibutuhkan fisik dan jiwa secara sempurna. Saat tubuh kita capek clan stress, Rasulullah telah memberikan cara terapi fisik berupa *hydro-therapy(terapi air),* dengan menggunakan air wudhu. Lalu disunnahkan pula menaburi wewangian pada tubuh yang akan memberikan efek relaksasi pada pikiran (aroma therapy). Hal ini juga banyak dilakukan oleh para pelaku meditasi di Timur sebelum mereka Melakukan meditasi. Bahkan dewasa ini, banyak rumah-rumah spa telah menyediakan aroma therapy dengan esensi bunga-bunga maupun rempah-rempah untuk memberikan ketenangan dan kesegaran bagi tubuh maupun pikiran. juga disediakan terapi air, dengan cara mengguyur bagian-bagian tubuh seperti kaki, tangan, kepala yang akan memberikan rasa segar dan menurunkan suhu badan yang terjadi akibat terlalu lelah atau penat (stress).

Sebaiknya kita harus sudah merubah paradigma dari teosentris menjadi antroposentris. Kita yang seharusnya butuh Allah, bukan Allah yang butuh kita, sehingga kita akan merasakan bahwa beribadah adalah sesuatu yang memang dibutuhkan oleh jiwa, pikiran dan fisik kita. Shalat menjadi sesuatu yang mengasyikkan dan menyenangkan. Namun terkadang kita masih seperti anak kecil yang takut kepada orang tuanya. Saat jam makan kita dicari-cari, diwajibkan makan siang. Pagi-pagi pun kita sibuk menyiapkan diri, mandi, sarapan, lalu berangkat ke sekolah. Seolah seluruh aktivitas dilakukan untuk menunaikan kewajiban berbakti kepada keinginan orang tua kita, sehingga ada rasa takut pada saat jam makan, jam berangkat sekolah dan waktunya mandi di sore hari. Akibatnya, kita merasa bersalah kepada orang tua apabila kita tidak sempat makan siang. Padahal itu merupakan kesalahan yang akan berdampak kepada diri sendiri, yang dapat menyebabkan kita sakit

Memang agak sulit untuk mengubahkan sesuatu kebiasaan yang sudah mengakar dan mendarah daging dari budaya kita. Namun kita mencoba mempraktekan latihan-latihan dzikit dan shalat untuk menemukan rasa yang telah lama hilang itu. Dengan kesadaran baru yang kita bangkitkan insya Allah dari sekarang dan seterusnya shalat akan menjadi tempat kita bercengkrama dengan Allah, karena Dialah pusat ilmu pengetahuan, sumber kehidupan, dan pusat perencanaan kehidupan dari seluruh makhluk.

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai pcnolongmu.dan sesungguhn-ya vang demikian itu sungguh berat kecuali bagi, orang-orangyung khusyu, yaitu orang-orang yang meyakini,bahwa mereka akan menemui Tuhannya,, dan bakwa mereka akan kernbafi kepada-Nya.(Al Baqarah : 45-46)

Cara memasuki shalat, menurut ayat tersebut di atas, dalam bentuk praktek adalah seperti dibawah ini:

1. Heningkaan pikiran Anda agar rileks. Usahakan tubuh Anda tidak tegang. Tak perlu mengkonsentrasikan pikiran sampai mengerutkan kening karena Anda akan merasakan pusing dan capek. jika terjadi seperti itu, kendorkan tubuh Anda sampai terasa nyaman kernbali.
2. Biarkan tubuh meluruh, agak dilernaskan, atau bersikap serileks mungkin.
3. Kemudian rasakan getaran kalbu yang bening dan sambungkan rasa itu kepada Allah. Biasanya kalau sudah tersambung, suasana sangat hening dan tenang, serta terasa getarannya menyelimuti jiwa dan fisik Getaran jiwa inilah yang menyambungkan kepada Zat, yang menyebabkan pikiran tidak liar ke sana kemari.
4. Bangkitkan kesadaran diri, bahwa Anda sedang berhadapan dengan Zat Yang Maha Kuasa, Yang Meliputi Segala Sesuatu, Yang Maha Hidup, Yang Maha Suci clan Maha Agung. Sadari, bahwa Anda akan mernuja dan bersembah sujud kepada Nya serendah-rendahnya, menyerahkan segala apa yang ada pada diri Anda. Biarkan ruh Anda mengalir pergi, dengan suka rela menyerahkan diri : "Hidup dan matiku hanya untuk Allah semata".
5. Berniatlah dengan sengaja dan sadar sehingga muncul getaran rasa yang sangat halus dan kuat menarik ruhani meluncur ke hadirat Nya. Pada saat itulah ucapkan takbir *"ALLAHU AKBAR.* jagalah getaran rasa tadi dengan meluruskan niat,**"** *inni wajjahtu wajhiya lilladzi fatharassamawaati wal ardh, haniifan musliman wama ana minal musyrikin* **"**(sesungguhnya aku menghadap kepada wujud Zat yang menciptakan langit dan burni, dengan selurus-lurusnya, dan aku bukan termasuk orang yang syirik). Rasakan kelurusan jiwa Anda yang terus bergetar menuju Allah. Setelah itu, menyerahlah secara total, *inna shalati wanusuki wamahyaya* wamamati lillahi rabbil'alamiin (sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah semata).
6. Rasakan keadaan berserah yang masih menyelimuti getaran jiwa Anda, dan mulailah perlahan-lahan 'membaca' setiap ayat dengan tartil Pastikan Anda masih merasakan getaran pasrah saat membaca ayat dihadapan Nya. Kemudian lakukanlah rukuk. Biarkan badan Anda membungkuk dan rasakan. Pastikan bahwa ruh Anda perlahan-lahan turut rukuk dengan perasann hormat dan pujilah Allah Yang Maha Agung dengan membaca: " subhaana rabbiyal adiimi wabihamdihi ". jika antara ruhani dengan fisik Anda telah seirama, maka getaran itu akan bertambah besar dan kuat, dan bertambah kuat pula kekhusyu'an yang terjadi.
7. Setelah rukuk, Anda berdiri kembali perlahan sambil mengucapkan pujian kepada Zat Yang Maha Mendengar: " samiallahu liman hamidah " (semoga Allah mendengar orang yang memujiNya). Kemudian, setelah kedua tangan diturunkan, ucapkan.*. " rabbana wa lakal hamdu millussamawati wamil ul ardhiwamiluma syi'ta min syai in ba'du " (Ya* Tuhan, milik Mu segala puji, sepenuh langit dan bumi dan sepenuh sesuatu yang Engkau kehendaki sesudah itu). Rasakan keadaan ini sampai ruhani Anda mengatakan dengan sebenarnya. jangan sampai sedikitpun tersisa dalam diri Anda rasa untuk ingin dipuji, yang terjadi adalah keadaan nol, tidak ada beban apa-apa kecuali rasa hening.
8. Kemudian secara perlahan sambil tetap berdzikir: ***"**Allahu Akbar**"***, bersujudlah serendah rendahnya. Biarkan tubuh Anda bersujud, rasakan sujud Anda agak lama. jangan mengucapkan pujian kepada Allah Yang Maha Suci, *subhanallah wabihambidhi*, sebelum ruh dan fisik Anda bersatu dalam satu sujudan. Biasanya terasa sekali ruhani ketika memuji Allah dan akan berpengaruh kepada fisk, menjadi lebih tunduk, ringan dan harmonis.
9. Selanjutnya, lakukanlah shalat seperti di atas dengan pelan-pelan, tuma'ninah pada setiap gerakan. Jika Anda melakukannya dengan benar, getaran jiwa akan bergerak menuntun fisik Anda. Sempurnakan kesadaran shalat Anda sampai salam.

Sehabis shalat, duduklah dengan tenang. Rasakan getaran yang masih membekas pada diri Anda. Ruhani Anda masih merasakan getaran takbir, sujud, rukuk, dan penyerahan diri secara total. Kemudian pujilah Allah dengan memberikan pujian itu langsung tertuju kepada Allah, agar jiwa kita mendapatkan energi llahi serta membersihkannya.

subhanallah ... subhanallah ... subhanallah...

alhamdulillah ... alhamdulillah ... alhamdulillah ...

laa ilaha illallah ... laa ilaha illallah ... laa ilaha illallah ...

Allahu akbar ... Allahu akbar ... Allahu akbar ...

Biasanya, setelah menyelesaikan shalat, getaran jiwa Anda akan berdzikir terus-menerus. Sebuah dzikir yang keluar bukan dari pikiran.

Anda akan merasakan getaran shalat kapan saja, sehingga suasananya menjadi sangat indah dan damai. Dan ketika waktu shalat tiba, getaran itu akan bertambah besar dan menjadi tempat persinggahan jiwa untuk mengisi getaran iman yang diperoleh dari shalat dengan khusyu'. Agar getaran jiwa itu tidak tertutup lagi, lakukaniah *dzikrullah* dalam setiap kesempatan. Firman Allah dalam surat An Nisa', 4 ayat 103:

"Maka apabila kamu telak menyelesaikan shalatmu,, ingatlah Allah di waktu berdiri, diwaktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu tefah merasakan tenang,maka dirikanfah shalat (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. "

Berdizikir kepada Allah dalam setiap keadaan akan membantu Anda dalam membuka *hijab* yang terasa sulit ditembus. Allah telah memberikan jalan keluar, bahwa dengan cara berdizikir kepada Allah hati menjadi tenang. Maka dengan ketenangan jiwa itulah Anda akan mampu melepaskan jiwa Anda menuju kehadirat Ilahi dengan sangat mudah.

Kebanyakan orang
mengira, bahwa jumlah
bacaan dalam setiap
gerakan shalat dijadikan
ukuran waktu selesainya
sikap berdiri, duduk,
rukuk., maupun sujud.
Padahal itu bukanlah
sebuah aba-aba
dalam shalat kita.

Wudhu merupakan syarat sah dan kesempurnaan shalat

" Barang siapa berwudhu' lalu dibaguskan wudhu' -nya dan dikerjakan shalat dua raka'at dimana ia tidak berbicara dengan dirinya dalam berwudhu' dan shalat itu sesuatu hal duniawi niscaya keluarlah dia dari segala dosanya , seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya "(HR. Bukhari dan Muslim dari Utsman bin Affan)

Wudhu' sering tidak mendapat perhatian serius dalarn peribadatan kita. Maklurn, syariat wudhu' sangat sederhana clan mudah dilakukan. Sekedar membasuh muka, tangan, telinga, mengusap rambut, clan membasuh kaki. Apalagi keadaan yang dibasuh seringkali sudah bersih dari najis, sehingga tidaklah terlalu repot membasuh sernua bagian tubuh ini. Padahal, wudhu' adalah ibadah dzikir yang rnerupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi paling luar (fisik) sampai ke dalarn ruhaninya.

Kesernpurnaan shalat sangat tergantung kepada kesernpurnaan wudhu'-nya, sebab shalat seseorang tidak akan sah jika, wudhu'-nya sendiri tidak sah. Shalat tidak akan sernpurna jika. wudhu'nya tidak sernpurna. jika wudhu'-nya tidak dalarn keadaan ingat kepada Allah (lalai), maka wudhu'nya tidak rnernberikan dampak apa-apa kepada jiwa kecuali hanya tubuhnya basah terkena air.

مَنْ ذَكَرَ اللهَ عِنْدَ الْوُضُوْءِ طَهُرَ جَسَدُهُ كُلُّهُ فَانْ لَّمْ يَذْكُرِ اسْمَ اللهِ لَمْ يَطْهُرْ مِنْهُ اِلاَّ مَا
اَصَابَ الْمَاءَ (لعبد الرزاق في الجامع الصغير)

Barang siapa mengingat Allah (dzikrullah) *ketika wudhu',* niscaya disucikan oleh Allah tubuhnya secara keseluruhan. Dan barang siapa tiada mengingat Allah (dzikrullah) niscaya tiada disucikan oleh Allah dari tubuhnya selain yang kena air saja."(HR. Abdul Razaq Fifjam ishaghir).

مَنْ حَافَظَ عَلَى الْخَمْسِ بِاَكْمَالِ طُهُوْرِهَا وَمَوَاقِيْتِهَا كَانَتْ لَهُ نُوْرًا وَبُرْهَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
وَمَنْ ضَيَّعَهَا حُشِرَ مَعَ فِرْعَوْنَ وَهَامَنْ (احمد وابن حبان والطبرانى والبيهقى)

"Sabda Rasulullah SAW yang lain: Barang siapa memelihara baik-baik lima shalat fardfu dengan menyempurnakan wudhu'-nya dan menjaga waktu -waktunya, maka hal itu akan menjadi nur (cahaya) dan burhan (hujjah,, bukti) baginya pada hari kiamat. Dan barang siapa yang melalaikannya akan dikumpulkan kelak bersama fir'aun dan Hammann."(Dirawikan Ahmad, ibm Hibban, Thabrani dan Al Baihaqi).

Ketika berwudhu', seyogyanya kita melakukannya sebagai bentuk peribadatan seperti halnya melakukan shalat, karena wudhu' merupakan prosesi pembersihan jiwa yang dituntun oleh Rasulullah SAW. Cara ini ditempuh (disyariatkan) dalam rangka mempersiapkan diri menghadap Allah Yang Maha Suci.
Hadits lain yang berkaitan dengan wudhu' adaiah sebagai berikut:

مَنْ تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوْئِى هَذَا ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ لاَ يُحَدِّثُ فِيْهِمَا نَفْسَهُ بِشَيْءٍ غُفِرَ لَهُ
مَاتَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ (رواه صحيح البخارى)

" Barang siapa berwudhu' lalu dibaguskan wudhu'-nya dan dikerjakan shalat dua raka'at,di mana ia tidak berbicara dengan dirinya dalam berwudhu dan shalat itu sesuatu hal duniawi, niscaya keluarlah dia dari segala dosanya, seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya." (HR. Bukhari dan Muslim dari Utsman bin Affan).

Wudhu' merupakan prosesi ibadah yang dipersiapkan untuk membersihkan jiwa agar mampu melakukan kesambungan komunikasi dengan Allah Yang Maha Suci. Dan akan mendatangkan aora (sinar) yang memancar dari keheningan hatinya.

Selanjutnya, mari kita mencoba memasuki proses wudhu' sebagai ajang pembersihan jiwa, agar kita mendapatkan Nur dari wudhu' yang akan membekas ketika memasuki ibadah shalat.

1 Mulailah dengan mengucapkan: *" Bismillahirrahmanirrahim ".* Hubungkan jiwa Anda kepada Allah... rasakan bahwa Anda sedang melakukan proses pembersihan tubuh dan jiwa.

   Cucilah kedua tangan dengan air mutlak. Pastikan hati tetap tersambung kepada Allah sampai muncul getaran rasa tenang dan sejuk di dada.

3. Bersihkan mulut sebagai bagian proses pembersihan jiwa dengan berkumur-kumur.
4. Bersihkan kedua lubang hidung. Hayati dengan perasaan dan dilakukan secara perlahan-lahan, tidak terburu-buru, sebab hal ini akan menutup rasa sambung / ingat kepada Allah.
5. Hadirkan jiwa Anda kepada Allah, bahwa Anda sedang melakukan pembersihan jiwa. Kehadiran jiwa ini akan membuat rasa menjadi sangat hening dan peka serta getaran kesambungan semakin kuat / khusyu'.
6. Basuhlah muka Anda dengan air perlahan sekali sambil dirasakan... Ulangi tiga kali.
7. Selanjutnya basuhlah kedua lengan sampai siku, mengusap rambut kepala, mengusap daun telinga, dan kedua kaki .... Semua dilakukan dengan tidak terburu-buru. Lakukan hal ini dengan tetap tersambung kepada Allah sehingga getaran kekhusyu'an dalam wudhu' itu akan terus terbawa sampai kita melakukan shalat.
8. Sempurnakan dan diamlah sejenak lalu berdoalah.

Seyogyanya kita berwudhu' sebagai bentuk peribadatan seperti halnya melakukan shalat, karena wudhu' merupakan prosesi pembersihan jiwa

---

Persiapan untuk latihan relaksasi dan olah spiritual (dzikrullah)

Tidak mungkin mengirimkan energi melalui otot-otot yang kaku dan terabaikan, sehingga dengan rnelaksanakan gerakan-gerakan raka'at dalam shalat akan membantu kita dalam menyeimbangkan energi tubuh. Praktek ini sangat menyenangkan bila dilaksanakan dengan santai namun serius. Ubahlah pikiran lama kita tentang rasa takut kepada Allah, tetapi jadikanlah shalat sebagai sarana berkomunikasi yang akrab, santai dan nyaman, sebagaimana orang-orang melakukan yoga untuk mencari ketenangan clan kedamaian jiwa. Sisihkan waktu yang longgar untuk melatih shalat yang sebenarnya sehingga kita tidak merasa diburu waktu untuk menyelesaikannya yang akan menyebabkan tidak mungkin tercapainya shalat yang menyejukkan jiwa.

Konsep regang, lepas dan rileks adalah salah satu yang terpenting dalam program latihan kita. Gerakan-gerakan peregangan perlu diikuti dengan masa-masa relaksasi untuk memungkinkan darah mengalir melalui otot-otot yang teregang, baik di saat berdiri, rukuk, sujud atau pun duduk. Gerakan gerakan dalam setiap raka'at berupa relaksasi otot dan syaraf sangat diperlukan bagi tubuh manusia, di samping olah jiwa yang merupakan kunci pokok dalarn perjalanan spiritual.

Bentuk istirahat yang biasa memberikan efek relaksasi diantaranya adalah dengan cara merebahkan tubuh, berdiri seperti anak usia balita, atau mendengarkan suara alam berupa gemericik air yang mengalir disertai desiran angin yang menerpa dedaunan bambu. Wewangian yang menembus syaraf penciuman juga memberikan efek relaksasi. Demikian pula, mengguyur air dan menyentuhkannya ke daerah-daerah yang paling sensitif pada tubuh kita seperti kepala, muka, tangan, serta kaki, akan memberikan rasa segar *(fresh).*

Aroma therapy

Nabi pernah menyuruh orang pulang dari masjid gara-gara mulutnya bau bawang putih. Beliau sangat sensitif terhadap bau yang tidak sedap. Tentu larangan ini hanya khusus di waktu menunaikan shalat berjamaah di masjid, karena bau yang tidak sedap sangat mempengaruhi suasana pikiran. Beliau memang sangat memperhatikan apa saja yang berkaitan dengan shalat.

Agar seseorang menjadi tenang dan rileks, dapat dilakukan dengan menaburkan minyak wangi pada pakaian ataupun tubuh dengan aroma yang menyejukkan dan menyegarkan. Efek aroma ini akan memberikan ketenangan kepada pikiran dan bathin kita. Para malaikat menyukai wewangian sehingga rahmat akan turun kepada orang yang menaburi wewangian pada tubuh atau lingkungannya. Hal ini bisa dipahami dengan ilmu aroma *therapy,* bahwa aroma mempunyai efek bermacam-macam dalam mempengaruhi kejiwaan seseorang. Ada aroma yang membangitkan gairah seksualitas seperti wangi bunga mawar, ada aroma yang membuat otak kita menjadi hening dan menentrarnkan dalam wangi bunga lavender, ada juga aroma yang membawa jiwa kita larut dalarn suasana meditatif atau dalarn doa seperti yang terdapat dalam wangi kayu cendana. Dalarn permainan kuda lumping atau upacara memanggil setan pun, biasa digunakan aroma yang membangkitkan kegarangan clan kemarahan. Pilihlah aroma yang cocok untuk diri Anda, yang memungkinkan membawa perasaan kita menjadi tentram dan memudahkan tercipta suasana hening

Sebelum shalat, buatlah keadaan sedemikian nyaman dengan terapi wewangian. Hal ini akan membuat Anda menyukai suasana shalat. Secara alamiah, tubuh dan otak kita langsung akan merasa istirahat dan tenang ketika mencium harumnya wewangian. Ketenangan pikiran merupakan hal yang terpenting untuk memulai berdialog dengan Allah sehingga kita bisa menerima kehadiran ilharn ke dalam jiwa. Kebiasaan ini merupakan sebagian dari empat karakteristik para Nabi dan Rasul sebagaimana telah diriwayatkan oleh Abu Ayyub Al Anshani:

عَنْ أَبِيْ أَيُّوْبَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَرْبَعٌ مِنْ سُنَنِ
الْمُرْسَلِيْنَ: اَلْحَيَاءُ وَالتَّعَطُّرُ وَالسِّوَاكُ وَالنِّكَاحُ (رواه الترمذي وقال: حديث أبي أيوب
حديث حسن غريب، باب ماجاء في فضل التزويج والحث عليه، رقم: ١٠٨٠)

"Abu Ayyub Al Ansharii ra. meriwayatkan, bahwa Rasulullah Saw bersabda:
Ada empat karakteristik yang berkaitan dengan amalan para Nabi (Rasuf): Malu, memakai wangi-wangian, memakai siwak dan nikah."(HR. Tirmidzi)

Siti Aisya meriwayatkan:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ : أَمَرَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِبِنَاءِ الْمَسَاجِدِ
فِي الدُّوْرِ وَأَنْ تُنَظَّفَ وَتُطَيَّبَ (رواه أبو داود)

"Aisyah ra. meriwayatkan, Rasulullah saw memerintahkan kami untuk membangun masjid-masjid di berbagai tempat dan membersihkannya serta memberikan wangi wangian di dalamnya."I (HR. Abu Dawud)

---

*Ketenangan pikiran
merupakan hal yang
terpenting untuk memulai
berdialog dengan Allah
sehingga kita bisa
menerima kehadiran
ilham ke dalam jiwa*

Latihan relaksasi dengan terapi air (hydro therapy) ketika berwudhu

" Barang siapa mengingat Allah (dzikrullah) ketika wudhu, niscaya disucikan oleh Allah tubuhnya secara keseluruhan,Dan barang siapa tiada ingat Allah (dzikrullah) niscaya tiada disucikan oleh Allah dari tubuhnya selain yang kena air saja " (HR. Daruquthni dari Abu Hurairah)

Membasuh tangan

Basuhlah tangan sambil merasakan aliran air yang lernbut menyentuh syaraf-syaraf tangan. Air yang mengalir lernbut dengan suhu dingin memberikan rasa segar dan menenangkan pikiran, apalagi di saat tubuh terasa penat dan suhu badan meninggi. Anggaplah Anda sedang iseng-iseng bermain air.
Kalau Anda merasakan sentuhannya, maka pikiran Anda akan bersatu dengan aliran air yang menyebabkan pikiran beristirahat dan kendor. Lakukanlah beberapa menit sampai Anda benar-benar merasa santai. Dalarn suasana seperti inilah saat yang paling tepat untuk mengarahkan jiwa dengan niat mengingat Allah untuk membersihkan diri. Nabi mengatakan bahwa:

"Barang siapa mengingat Allah (dzikrullah) ketika wudhu, niscaya disucikan oleh Allah tubuhnya secara keseluruhan. Dan barang siapa tiada mengingat Allah (dzikrullah) niscaya tiada disucikan oleh Allah dari tubuhnya selain yang kena air saja.(HR. Abduf Razaq Filjam ishaghir)

Dalam berwudhu', disamping kita melakukan pengendoran atau relaksasi dengan terapi air, pengendoran ruhani jauh iebih penting. Pengendoran ruhani bisa terjadi hanya dengan penyerahan diri kepada Allah. Sebutlah nama Allah Yang Maha Suci, lalu biarkan ruh menghampiri Allah untuk memohon dibersihkan jiwanya. Dan rasakan sentuhan Allah mengalirkan rasa sejuk ke dalam bathin Anda. Semakin kita hadirkan jiwa kita, semakin bening pula rasanya. Getaran halus dapat tiba-tiba mengalir menyelimuti sekujur tubuh, menimbulkan rasa seperti menggigil atau merinding.

Lakukanlah sikap ingat kepada Allah ini dalam setiap gerakan dan pembasuhan air pada seluruh anggota tubuh yang dibasuh dalam berwudhu'. Semakin sering Anda mendapatikan getaran dalam berwudhu', akan sangat mempengaruhi perjalanan ruhani Anda dalam shalat. Tanpa Anda sadari, ruh meluncur dengan cepat sebelum Anda melakukan takbir. Getaran sebagai kesambungan rasa ihsan bisa Anda rasakan benar-benar ada. Bahkan rasa khusyu' itu sudah muncul sebelum shalat berlangsung. Pada proses awal, Anda barangkali tidak akan kuat membaca surat Al Qur'an, bahkan untuk berdiri pun sulit dilakukan karena begitu besarnya pengaruh kalimat-kalimat yang dibaca dalam shalat kepada jiwa kita. Apalagi di saat ada tarikan ruhani (mi'raj), akan muncul kenikmatan yang sangat luar biasa yang menyebabkan Anda enggan untuk menghentikan shalat.

Praktekanlah hal ini dalam setiap gerakan wudhu' untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah. Insya Allah wudhu' kita akan memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang.

Mencuci mulut

Mulut adalah organ tubuh yang paling penting untuk dibersihkan. Di tempat inilah segala makanan dikunyah. Sisa-sisa makanan yang tertinggal disela-sela gigi akan merangsang pertumbuhan kuman-kuman yang merusak kesehatan mulut kita.

" Abu Hurairah r.a. meriwayatkan, Rasulullah bersabda: seandainya tidak (takut) memberatkan umatku, maka saya memerintahkan mereka (untuk membersihkan gigi mereka) dengan siwak setiap waktu akan shalat. " (HR. Muslim)

Namun demikian kesehatan mulut saja tidaklah cukup. Yang lebih penting adalah kesehatan ruhani, karena mulut memiliki potensi menyakiti orang lain. Pepatah mengatakan, lidah memang ticlak bertulang tetapi bahayanya melebihi tajamnya pedang. Berdzikirlah untuk membersihkan sifat-sifat mulut yang tidak baik. Mohonkan cahaya untuk menerangi kegelapan mulut yang selalu spontan berkata tidak baik

Mencuci lobang - hidung

Bulu-bulu yang tumbuh di dinding lobang hidung tidak cukup mampu untuk menyaring kotoran kotoran udara yang penuh polusi, termasuk bibit kuman yang ikut berterbangan. Dengan membersihkann sesering mungkin kotoran-kotoran tersebut, hidung akan bersih clan pernafasan kita akan lebih lancar sehingga baik untuk kesehatan paru-paru kita. Menurut Nabi, setan bermalam di lubang hidung. Maka berdzikirlah untuk hidung agar dibersihkan dari hawa yang selalu mengajak kepada perbuatan yang tidak baik

Mencuci muka

Kemudian basuhlah muka Anda dengan mengguyur air di pancuran (air kran). Usaplah seluruh waiah secara perlahan-lahan dan hati-hati dengan kedua tangan sambil memijat lembut. Ulangi beberapa kali sampai Anda merasakan muka Anda tidak tegang lagi. Mandi wajah ini harus dilakukan setidak-tidaknya lima kali sehari. Mandi ini akan membuat wajah selalu segar dan bersih. juga bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah. Di saat Anda mengguyurkan air ke muka, rasakanlah kesegaran air sambil dzikir kepada Allah. Basuhlah ruh wajah kita dengan kalimat *tayyibah* agar muka kita mendapatkan getaran Nur llahi, yang membuat wajah kita semakin berseri dan lembut.

Mandi tangan dan siku

Mandi tangan clan siku bisa dilakukan dengan membenamkan kedua bagian tubuh ini di bak air atau menyiramnya dengan air pancuran sambil menggosok-gosoknya sampai rata. Smedley, seorang ahli terapi air, mengatakan bahwa mandi tangan dan siku ini sangat bermanfaat untuk mengatasi kondisi pembengkakan di daerah tangan lengan dan bahu, disamping akan memulihkan fisik yang kelelahan 10.

Selama mandi tangan dan siku, jagalah pancaran ruhani kita sehingga getaran itu tidak hilang. Dengan menjaga rasa ihsan dan penyerahan diri, Anda akan menuju kepada relaksasi yang lebih dalam. Tidak hanya sekedar mengendorkan tubuh, tetapi juga membuat ruhani kita akan semakin tunduk dan *sumeleh* (merendah). Tubuh kita serasa istirahat penuh.

Membasuh kepala

Hal ini baik untuk menurunkan ketegangan-ketegangan pada kepala clan berfungsi juga untuk nenurunkan suhu badan. BasuMah dengan air sampai merata ke seluruh kepala atau sebagian saja.

10 Terapi Air, terlemahan Sudarmadji Spd. Ladang Pustaka & Intimedia.

Anda akan merasakan segar kembali sehingga, pikiran menjadi jernih. Apabila ini dilakukan dengan

sernpurna dan diniatkan untuk menterapi pikiran, maka membasuh kepala sangat baik untuk menghindari penyakit stress clan tekanan darah tinggi, serta melancarkan aliran darah ke otak dan berfungsi sebagai "tonik" yang kuat terhadap pusat-pusat syaraf Otaklah yang mengatur suhu badan, tekanan darah, keseimbangan kadar kimiawi oksigen dan oksida karbon dalam darah, serta kadar berbagai zat kimia yang dikirim ke seluruh organ tubuh.

Arus informasi dari sernua bagian tubuh mengalir ke otak dengan bantuan kurir-kurir elektris dan kimiawi. Otak bertindak sebagai komputer yang mengatur seluruh pergerakan dan segala sesuatunya ke seluruh tubuh.

Menyapukan air ke kepala berarti membasuh kulit kepala yang berhubungan langsung dengan pernafasan lewat pori-pori. Secara psikologis, air mempunyai efek menentrarnkan pikiran dan jiwa, sehingga di saat akan melakukan shalat pikiran kita sudah siap menerima intuisi-intuisi yang disalurkan melalui getaran getaran. Hanya kepada hati dan pikiran yang jernihlah ilham diturunkan oleh Allah SWT.

Di saat Anda membasuh kepala, basuhlah bathin yang ada di dalam kepala dengan berdzikir kepada Allah agar pikiran kita dibersihkan oleh Allah clan digantikan dengan pikiran-pikiran *ilahiyah* yang akan menjadi saluran kehendak Nya.

Mengusap telinga

Di saat-saat kita tegang atau marah, terasa kedua telinga kita menjadi panas dan memerah. Hal ini akan hilang dan ketegangan akan menurun apabila di usap-usap dengan air. Lebih baik lagi dengan memijit-mijit, karena di area ini terdapat titik-titik akupunktur. Syaraf-syaraf yang berhubungan dengan organ-organ yang lainnya dapat dibangkitkan sehingga aliran darah yang tersumbat akan kembali lancar. Pijatan di telinga sebagai terapi dapat pula menurunkan emosi.

Menurut Prof. Hembing, telinga terdiri dua satuan fungsional, yaitu sebagai alat pendengaran dan sebagai bagian dari sistem keseimbangan tubuh [11]. Dengan membersihkan telinga setiap saat, akan menghasiikan rasa lebih sensitif terhadap, getaran suara yang ditangkap oleh sel-sel pendengaran yang berbentuk rambut-rambut halus. Bahkan jika dilakukan dengan benar, getaran gelombang pada frekwensi 20.000 Hertz - 30.000 hertz akan tertangkap dengan baik Tetapi hal ini sulit dilakukan jika jiwa tidak tenang, karena frekwensi ini berasal dari gelombang yang paling halus (tinggi). Hanya dengan melatih jiwa berdzikir kepada Allahlah kehalusan rasa kita akan.tercapai.

Mandi Kaki

Mandi kaki dilakukan dengan merendarnkan atau mengguyurkan air ke seluruh kaki setinggi lutut. Mandi kaki ini dapat melancarkan aliran darah dan berfungsi untuk menguatkan kaki. Mandi kaki juga mempunyai efek menenangkan dan membuat kita tidur lebih nyenyak. Lakukanlah dengan serius sambil membersihkan sela-sela jari-jari kaki dan menyentuhnya dengan lembut ke seluruh bagian tubuh ini dengan sempurna.

Karena air memilikiwujud yang lembut dan menyegarkan, sungguh sangat memungkinkan bila air mampu menterapi mental orang yang sedang stress. Baik dengan mengguyur atau merendam seluruh maupun sebagian anggota tubuh kita. Sudah terbukti, bahwa di seluruh dunia telah banyak yang memanfaatkan air sebagai media perawatan serta obat yang menyembuhkan berbagai macam penyakit yang mereka derita.

---

11 Prof. HM Hembing Wijayakusuma, Hikmah Shalat untuk Pengobatan, Pustaka Kartini. 1994.

غسل يده اليمنى إلى المرفق ثلاث مرات ، ثم غسل يده اليسرى مثل ذلك ، ثم مسح برأسه ، ثم غسل رجله اليمنى إلى الكعبين ثلاث مرات ثم غسل اليسرى مثل ذلك . ثم قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم توضأ نحو وضوئي هذا ، ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من توضأ نحو وضوئي هذا ، ثم قام فركع ركعتين ، لا يحدث فيهما نفسه ، غفر له ماتقدم من ذنبه. قال ابن شهاب: وكان علماؤنا يقولون: هذا الوضوء أسبغ ما يتوضأ به أحد للصلاة (رواه مسلم ، باب صفة الوضوء وكماله ، رقم: ٥٣٨)

"Humran rahmatullahialihi, hamba yang dibebaskan oleh Ustman r.a. menceritakan: Ustman ibnu Affan r.a. meminta air kemudian berwudhu' ian membasuh tangannya tiga kali,,kemudian ia memasukkan air ke mulutnya dan hidungnya dan memmbasuh mukanya tiga kali.Kemudian ia membasuh lengan kanannya sampai ke siku tiga kali, dan memrnbasuh lengan kirinya seperti itu juga,, kemudian menyapukan kepalanya dengan tangannya yang basah dan ia membasuh kaki kanannya hingga kedua mata kaki tiga kali, kemudian ia membasuh kaki kirinya seperti itu juga, dan ia beakata: saya melihat Rasulullah SAW mengerjakan wudhu nya serupa dengan wudhu ku, dan Rasulullah SAW bersabda. Barang siapa yang wudhunya serupa dengan wudhuku, kemudian berdiri dan mengerjakan dua rakaat,, tidak memikirkan sesuatu yang lain (dengan penuh konsentrasi), maka segala dosa-dosanya yang terdahufu diampuni. Ibm Sihab rahmatullahialaihi berkata ulama ulama kita mengatakan, untuk shalat inilah wudhu yang paling sempurna. " (HR. Muslim)

Lengkaplah sudah proses pembersihan lahir dan bathin kita. Air membersihkan lahir sedangkan dzikir membersihkan bathin kita. Sempurnalah persiapan perjalanan ruhani kita menuju Allah. Pertahankan kebeningan hati kita dengan tetap menghubungkan ruhani kepada Allah secara terus menerus.

Lakukanlah sikap ingat kepada Allah dalam setiap gerakan dan pembasuhan air pada seluruh anggota tubuh yang dibasuh dalam berwudhu'. Semakin sering Anda mendapatkan getaran dalam berwudhu', akan sangat mempengaruhi perjalanan ruhani dalam shalat.

Latihan relaksasi dan olah kejiwaan di dalam gerakan rakaat dan bacaan shalat

" Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku mengikuti kehendak Zat yang maha Mengatur Alam Semesta "

lmu pengetahuan modern setuju, bahwa segala sesuatu di alam raya ini tak lebih dari permainan energi vibrasi yang berlangsung terus menerus, sedangkan bunyi tidak lebih dari vibrasi khusus. Lapisan-lapisan yang berbeda dari pikiran dan tubuh, baik kasar maupun halus, merupakan manifestasi dari sejumlah vibrasi suara yang berbeda, yang tak terhitung jumlahnya dalam berbagai susunan dan kombinasi. Kita dapat mengatakan, bahwa pikiran dan tubuh adalah bentuk padat dari bunyi sehingga di dalarn latihan ini diharapkan setiap gerak merupakan salah satu cara menghubungkannya kepada vibrasi yang lebih besar. Gerak yang bersatu dengan vibrasi alarn serta vibrasi iman (keyakinan) yang dihubungkan dengan vibrasi kehendak llahi melalui nama Nya yang agung. Mustahil akan mendapatkan getaran energi alarn apabila gerakan kita tidak dilakukan dengan kendor dan rileks. Nabi Muhammad menyarankan, agar di dalam setiap melakukan gerakan shalat kita dianjurkan bersikap rileks *(tuma'ninah)* sehingga kita bisa mengistirahatkan tubuh, serta dapat mempertemukan tubuh dengan vibrasi hati yang telah diterangi nur ilahi.

Bacaan AI Qur'an yang tartil atau doa-doa yang lembut akan memberikan vibrasi yang kuat kepada perubahan mental dan mengadung kekuatan penyembuhan *(asy syifa').* Bacaan AI Qur'an atau doa yang diucapkan mengandung bunyi potensial yang dapat digunakan untuk mempengaruhi perubahan kesadaran. Hal seperti ini juga terdapat pada setiap kata atau kalimat bacaan shalat yang diulang-ulang. Pengulangan ini memiliki kekuatan untuk mensugesti dan menghipnosa mental yang gelisah dan bingung atau memasukkan (menenggelamkan) pikiran ke dalarn ketenangan yang luar biasa, yang sangat bermanfaat untulk menangkap ilharn atau intuisi yang bisa digunakan sebagai petunjuk dalam kehidupan.

Nama Tuhan yang menggetarkan

Sebuah pepatah mengatakan "Apa arti sebuah nama?". Bagi orang tertentu nama itu adalah sekedar sebuah panggilan untuk sesuatu atau seseorang. Pada tingkat yang lain, nama dapat digunakan sebagai 'perkakas'bertenaga, lambang-lambang potensial yang dapat digunakan untuk mengejutkan, menggetarkan, menenangkan dan merangsang hambatan-hambatan energi di dalam diri sendiri atau orang lain. Penggunaannya memerlukan pemahaman dan pengalaman tingkat tinggi, dan biasanya digunakan oleh seorang guru spiritual terhadap muridnya yang terlatih, seorang penyembuh pada pasiennya, atau seorang ahli bela diri atas musuhnya.

Islam memiliki nama-nama Tuhan *(asmaul husna)* yang mengandung potensi yang dalam, sehingga diperlukan pula pemahaman yang dalam atas nama-nama tersebut. jika tidak, maka tidak ada bedanya menyebut nama-nama Tuhan dengan menyebut nama-nama benda seperti gelas, piring, batu atau pasir. Begitu kita menyebut nama benda tersebut, kesadaran kita langsung kepada sosok yang dibatasi oleh wujud dan sifatnya. Nabi melarang melakukan hal ini ketika menyebut nama Allah, karena kesadaran kita akan berhenti kepada batasan yang terendah atau bahasa agama disebut syirk. "Allah" bukan sekedar lafaz yang terdiri dari *"alif lam lam ha"* tetapi sebuah peta atau alamat yang jelas, yaitu zat yang tidak terbatas atau zat yang tertinggi.

Ketika menyebut nama Allah, secara otomatis kesadaran kita akan menembus (melampaui) alam-alam benda maupun rupa yang memiliki batasan. Begitu seseorang menyebut nama Allah, ia akan langsung menanggalkan batasan-batasan kesadaran rendahnya menuju kesadaran wujud tertinggi dan tak terbatas. Diibaratkan sebuah lukisan, yang terlihat jelas oleh kesadaran tinggi adalah kanvasnya. Akan tetapi bagi orang awam, yang terlihat adalah gambar yang digores di atas kanvas. Pandangannya tertutup oleh warna-warni yang menghiasi kanvas tersebut.

Nama Allah bukan mantra tetapi sebuah arah spiritual yang jelas, yang menuntun orang untuk mencapai keadaan yang tertinggi. *Laa ilaha illallah* menunjukkan, bahwa tiada yang tinggi kecuali Yang Tertinggi. Namun banyak juga orang yang hanya menjadikan nama Allah sebagai mantra sehingga tidak tercapai potensi kedalaman jiwanya. Ia hanya terbatas pada tulisan A*L*L*A*H dan suara (Allaaaaaah) yang hanya memberikan efek terbatas kepada mengheningkan pikiran atau menurunkan frekwensi gelombang otak. Efeknya hampir sama dengan efek yang dirasakan oleh orang yang sedang menonton opera atau wayang kulit, pergi ke gunung, bermain bilyard, bernyanyi di kamar mandi atau memenangkan permainan judi. Banyak orang yang terjebak kepada kesadaran ini sehingga mengira tengah menuju puncak spiritual. Inilah yang dinamakan sebagai permainan " stimulasi biologis ". Sernua orang bisa merasakannya tanpa menyebut nama Tuhan sekali pun.

Praktek Berdiri dan takbiratul ihram

Setiap orang bisa melakukan sikap berdiri, tetapi sikap ini akan terasa berbeda jika Anda sedang berdiri di depan panggung untuk pertama kalinya. Tanpa sadar, keringat telah membasahi seluruh tubuh. Leher terasa sulit digerakkan, seolah tidak ada pelumasnya. Perut jadi kaku, bahkan keinginan untuk kencing pun ikut -ikutan menyibukkan menjelang acara naik panggung.

Keadaan ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang selalu menghiasi kehidupan kita, baik di kantor, di rumah, di ruang perternuan, di saat mendengarkan kyai memberikan ceramah, bahkan mungkin di saat kita melakukan shalat. Hampir 24 jam kita diliputi rasa tegang dan cemas*(nervous).* Tanpa terasa, kita telah menyiksa tubuh kita sehingga banyak menimbulkan dampak yang tidak baik terhadap organ-organ tubuh. Hidup seperti didera oleh kehidupan yang menyiksa.

Sulit untuk memberikan gambaran seperti apa yang dimaksudkan dengan rileks, karena orang ketika diinstruksikan untuk rileks malah "mencari rileks". Sebenarnya yang harus dilakukan bukan "mencari" tetapi "kembali". Baranglkali Anda masih ingat, ketika masa kanak-kanak sedang bermain di lapangan sambil membawa lari sebuah layang-layang yang dihiasi ekor yang panjang, sambil mengharapkan ada angin kencang yang akan membawanya terbang ke angkasa tinggi sekali. Anak anak tidak pernah memeras otak berpikir panjang seperti halnya orang dewasa. Ia hanya terfokus kepada apa yang ia kerjakan. Coba Anda bayangkan kembali saat Anda menarik benang lalu mengulur. Lakukan sekarang, seolah-olah ada benang ditangan Anda. Rasakan, bahwa Anda telah mengembalikan keadaan seperti di masa kanak-kanak yang sudah lama tidak kita dapatkan. Guru guru tai chi di Cina menamakannya sung, yaitu sebuah rasa pergerakan yang bukan berasal dari kekuatan otot, melainkan dari energi internal yang menggabungkan pernafasan dan pikiran.

Upaya tanpa usaha, sebuah kontradiksi yang dapat dicapai dengan cara menanarnkan sikap rela (pasrah) secara terus menerus, mengalahkan ego dan melepaskan ketegangan yang tak diinginkan. Keadaan ini hanya bisa dilakukan jika kesadaran kita berada di atas kesadaran tubuh.

Sekarang lakukanlah latihan sebagaimana di bawah ini.

Berdirilah dengan kedua kaki sejajar, terpisah selebar bahu, dengan berat tubuh terbagi rata. Posisi rangka tubuh menggantung, seolah ditahan dari puncak kepala, ibarat kain basah yang digantung.

Kendurkan seluruh persendian, sehingga berat tubuh bertumpu ke bawah dan mengakar melalui kedua kalki. Seperti pohon cemara yang lentur diterpa oleh angin kencang, akarnya berfungsi sebagai tumpuan batang yang mengikuti gerakan kemanapun angin bertiup.

Biarkan kedua tangan Anda menggantung bebas di kedua sisi tubuh.

Berdirilah diam. Bernafaslah secara alamiah dan biarkan tubuh mengenali hubungannya dengan bumi. Biarkan beberapa saat sehingga Anda benar-benar merasakan persendian tubuh kembali pada tempatnya semula.

Setelah tubuh Anda merasa kendor dan nyaman, pelan-pelan sadarkan diri Anda bahwa kita bukanlah tubuh ini, bukan kepala, bukan hati (perasaan). "Aku" adalah yang selalu sadar berada di atas perasaan, di atas tubuh ini, di atas pikiran, di atas rasa gelisah. "Aku" adalah makhluk mental yang berasal dari tiupan llahi yang suci. Kalau Anda memejamkan mata, Anda akan merasakan dan bisa membedakan mana "Aku" yang sebenarnya. Disitu ada "Aku" yang memperhatikan sensasi badan, seperti lapar, sakit, sensasi yang menyenangkan, juga kesedihan. Anda akan bisa menyadari, bahwa ternyata sebenarnya bukan "Aku" yang lapar, sakit dan sedih, akan tetapi sernua itu adalah sensasi peralatan atau instrumen yang dimiliki oleh sang "Aku". Anda sebenarnya berada di luar atau di atas sernua alat-alat tadi ! Maka dari itu, Anda harus melepaskan diri Anda dari yang bukan hakiki (sebenarnya), agar tidak diombang-ambingkan oleh peralatan Anda sendiri.

Sadari "Aku" adalah yang menguasai perasaan dan pikiran. jadilah tuan atas diri Anda sendiri. Keluarlah dari tubuh Anda seperti Anda melepaskan baju, lalu tinggalkan dan jangan Anda memikirkan sernuanya itu. Karena peralatan Anda mempunyai naluri yang akan bergerak menurut fungsinya masing-masing. Perhatikan saat Anda tidur, "Aku" Anda meninggalkan tubuh tanpa harus memikirkan bagaimana badanku nanti. Kenyataannya, instrumen tubuh dapat bekerja menurut yang dikehendaki oleh nalurinya sendiri.

Sang Aku naik ke langit (mi’raj)

Aku datang menghadap kepada wujud Zat yang menciptakan langit dan bumi dengan selurus lurusnya. Sebuah perjalanan spiritual yang harus diperhatikan sehingga jiwa kita benar-benar menembus wilayah yang tiada ujung, yang lepas tak terbatas *(takbiratul ihram).* Inilah kesadaran tertinggi dalam spiritual shalat *(mi'rajul mukminin).*

Praktekan

Sadarkan bahwa sang *Aku* adalah ruh yang murni, yang berada di atas tubuh, di atas pikiran, di atas perasaan, di atas rasa sedih. Lepaskan pelan-pelan ruh Anda (Aku) lalu bergeraklah untuk hadir menuju Zat Yang Maha Tak Terhingga. Diarnlah sejenak sehingga Anda merasakan betul pergerakan ruh itu mendesir keluar hingga muncul kesadaran, bahwa ruh Anda adalah sesuatu yang terpisah dengan tubuh dan sensasi instrumennya. Aku adalah ruh murni yang bersih yang selalu sadar kepada Allah untuk kembali, *innalillahi wainnailaihi rajiuun*

Apabila Anda melakukannya dengan tepat, maka ruh itu akan bergerak sendiri tanpa dikendalikan oleh emosi atau pikiran Anda. la akan bergerak dengan cepat menuju keadaan yang luas tak terbatas.
Posisi ini merupakan pembebasan (kemerdekaan) bagi jiwa dari dorongan untuk mengikuti nafsu-nafsu yang muncul dari tubuh kita. la akan selalu berada di atas tubuh kita, sehingga ia tidak mudah terseret dan diombang-ambingkan oleh naluri tubuhnya.

Bertakbirlah dengan : " Allaahu *Akbar* " lepaskan ruh Anda sehingga terarah kepada yang Maha Besar, Yang Tak Terbatas. Pertahankan keadaan yang luas dan bebas. Biarkan sampai Anda tidak merasa goyah lagi. Teguhkan, bahwa sang *Aku* adalah ruh yang berasal dari tiupan llahi, yang akan menangkap kalam-kalam llahi. Diarnlah agar Anda benar-benar murni, Anda akan merasakan getaran yang menyelimuti halus sekali.
Kemudian lakukan sikap mernasrahkan diri.

" Sesungguhnya shalatku,, ibadahku, hidupku dan matiku mengikuti kehendak Zat Yang Maha Mengatur A[am Semesta ". (Al An'am. 162)

Rasakan perubahan keadaan jiwa dan tubuh Anda. Ulangi lagi sampai Anda benar-benar merasakan ruh Anda bergerak bangkit !

Pastikan bahwa sang Aku telah bebas dari kesadaran rendahnya, lalu bacalah surat Al Fatihah sebagai navigator (penunjuk jalan) perjalanan ruhani kita menuju Allah. Biarkan roh meluncur dibawa oleh tuntunan Allah SWT:

"Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan ".
(Al Fatihah: 5)

Pada saat inilah keadaan roh kita merasa bebas dan luas sekali. Sebuah kenilkmatan yang tiada bandingnya. Lanjutkanlah dengan membaca surat dalam Al Qur'an yang mudah bagi Anda. Bacalah, seolah Anda membacanya dihadapan Sang Pencipta, sambil mengharap agar diturunkan ketenangan dan rahmat Nya. Disamping itu, bacaan Al Qur'an juga mengandung getaran yang mampu mengubahkan jiwa kita.

Rukuk

عَنْ مَسْعُودِ الْبَدْرِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَجْزِءُ صَلَاةُ الرَّجُلِ
حَتَّى يُقِيْمَ ظَهْرَهُ فِي الرُّكُوْعِ وَالسُّجُوْدِ (ابو داود والنسائي)

" Nabi bersabda: tidak sempurna shalat seseorang hingga diluruskannya belakangnya diwaktu ruku' dan di waktu sujud. " (HR. Abu Dawud dan Tirmizi).

Kita sering menganggap, bahwa gerakan-gerakan shalat bukan bagian dari pekerjaan shalat sehingga

kita hanya berkonsentrasi pada bacaannya saja untuk kemudian cepat-cepat menyelesaikannya. Padahal rukuk merupakan rukun dari shalat itu sendiri sehingga diperlukan gerakan yang sempurna dan *tuma'ninab.* Mari kita buang pandangan lama kita tentang shalat. Sebenarnya kita melakukan shalat adalah untuk melatih ruhani dan fisik, sebagaimana orang-orang melatih dirinya dengan meditasi yoga atau yang lainnya, sehingga kita mendapatkan dampak yang baik setelah menjalankan shalat, baik secara kejiwaan maupun jasmani. Karena itu, rukuklah dengan sempurna.

jika sikap rukuk ini dilaksanakan secara sempurna maka penyakit yang bersumber pada ruas tulang belakang dapat dihindari, seperti nyeri tulang belakang *(acute lumbago)* dan nyeri bahu(displacement of the cervical colum with humero scapular periarthitis)[12]. Sementara itu, jiwa menjadi tenang dan tunduk mengikuti kemauan penciptanya.

Praktek rukuk

Sambil mengucapkan takbir: "Allahu Akbar", dengan kesadaran sang Aku tetap berada di atas tubuh, rukuklah pada posisi rukuk, kedua kaki merapat dan kedua tangan memegang kedua lutut berdampingan. Demikian pula halnya dengan tumit, keduanya harus sejajar. Kedua lutut harus diluruskan dan dirapatkan. Dagu diletakkan di atas tulang dada. Selanjutnya, badan dilengkungkan dengan dahi ke arah lutut. Lakukan dengan sikap sernpurna sampai Anda rnerasakan ada tarikan otot di belakang lutut Anda.

Posisi rukuk ini melenturkan tulang belakang, menggerakkan otot-otot yang kaku serta mengendorkan ruas-ruas tulang belakang agar tulang belakang kernbali sesuai dengan anatorninya. Latihan ini akan membuat Anda. berada dalarn posisi istirahat. Tulang-tulang kernbali pada. tempatnya yang tentunya akan menyehatkan Anda. Biarkan beberapa saat sehingga Anda benar-benar pada posisi istirahat dan rileks ini.

Sikap ini harus ditanjutkan dengan melatih jiwa kita dengan terapi kalimat yang penting dalarn bacaan rukuk. Pengulangan kalimat ini mengandung vibrasi yang sangat kuat dalarn mempengaruhi kejiwaan kita, apabila dilakukan dengan benar dan bersikap meditatif.

subhanarabiyal ‘adhimi wabihamdihi,
subhanarabiyal ‘adhimi wabihamdihi,
subhanarabiyal ‘adhimi wabihamdihi,

Lalu diarnlah sehingga Anda benar-benar merasakan getaran yang dkandung kalimat tersebut,bahwa Maha Suci Tuhan Yang Maha Agung dan dengan segala pujian bagi Nya. Keadaan ini akan membuat Anda menjadi nol kembali, seperti alam, dimana alam bergerak tanpa kemauan dirinya. Alam hanya bergerak mengikuti nalurinya yang dikendalikan oleh Yang Maha Besar. Kita akan menjadi nol seperti bayi ! Inilah keadaan yang dicari orang dalam meditasi tai chi yaitu tao (kosong tapi ada).

I’tidal (sikap pengembalian)

Sikap pengembalian, dilakukan dengan berdiri kembali setelah melakukan rukuk. Diamlah sebentar dan biarkan tulang-tulang kembali pada posisinya semula. Dengan melakukan gerakan *i'tidal* agak lama, memberikan kesempatan agar aliran darah dari otak turun kembali ke seluruh tubuh. Pada saat sama, secara kejiwaan kita mengatakan, bahwa Allah Maha Mendengar orang yang memujinya *(sami ’allaahu liman hamidah).*

Rabbanaa walakalhamdu mil-ussamaawaati wa mil -ul -ardhi wa mil - umaa syi'tamin syai-in ba'du.

Ya Tuhan, milik Mu segala puji sepenuh langit dan bumi dan sepenuh sesuatu yang
Engkau kehendaki sesudah itu.

jika dilakukan dengan benar, bacaan ini sangat mempengaruhi pembacanya. Kita akan merasakan kebebasan dan kemerdekaan yang luar biasa. jiwa kita seakan diangkat ke langit spiritual yang tak terbatas. Kita menjadi tidak membawa beban apa-apa. Milik Tuhan telah kita kembalikan. Roh kita telah bebas terbang tidak terikat oleh nafsu-nafsu yang mengungkungnya. Rasa memiliki inilah yang membuat kita sering tersiksa serta membuat kita panik dan gelisah. Allah bersabda:

" Apabila datang musibah kepada mereka maka mereka mengatakan: sesungguhnya
Aku berasal dari Allah dan kepada-Nya aku kembali "
(Al Baqarah, 2: 156)

Dengan sikap pengembalian inilah manusia menjadi terbebas dari sensasi perasaan yang berasal dari hati dan sensasi pikiran yang muncul dari otak, serta sensasi nafsu yang muncul dari libido*(sex)* tubuh kita. Karena sang Aku bukan itu semua. "Aku" bebas dari itu semua karena 'Aku" kembali kepada Allah. Kondisi seperti ini menurut ahli psikologi dinamakan sebagai *Gate Control Theory,* yaitu hilangnya pengaruh sensasi tubuh termasuk rasa sakit, rasa gelisah, rasa sedih, dan rasa capek, karena adanya rangsangan dari dalam diri sendiri yang lebih besar dibandingkan rangsangan dari luar sehingga menghambat rangsangan dari luar tersebut masuk ke dalam otak. Rangsangan yang lebih besar pada saat seseorang melakukan sikap pengembalian adalah meningkatnya tingkat kesadaran *(altered states of consciousness)*13, dimana muncul kesadaran iiwa untuk lepas dari ikatan tubuh.

Sebuah kisah terjadi pada peristiwa Sayyidina Ali, di saat itu tubuhnya tertusuk anak panah. Beliau merasakan kesakitan ketika anak panah dicabut oleh sahabat yang lain. Karena tidak tahan dengan sakitnya, maka beliau memutuskan untuk melakukan shalat dua raka'at sambii memesan kepada. sahabatnya: "Cabutlah anak panah ini di saat saya sedang shalat". Sungguh ajaib, beliau tidak merasakan kesakitan sama sekali di saat anak panah itu dicabut dari tubuhnya. Rasa sakit (sensasi rasa sakit) telah dihambat oleh rasa yang lebih besar yaitu rasa tenang dan nikmat memenuhi otak beliau ketika melakukan shalat.

Seorang yang kaya raya telah meminjamkan rumah dan segala perabotannya kepada orang lain selama dua puluh tahun dengan janji akan diminta kembali pada waktunya nanti. Setelah waktunya tiba, si pemilik rumah datang untuk mengambil hak miliknya. jika si peminjam adalah seorang yang sadar atas hal tersebut, maka ia akan berterima kasih atas kebaikan yang telah diberikan kepadanya. Ia tidak akan kecewa, malah terharu, karena dijaman sekarang masih ada orang yang mau membantu meminjamkan rumahnya sekian lamanya. Ia akan berterima kasih berulang-ulang kepada si pemilik rumah dan kalau sudah mengucapkannya, rasanya plong sekali dan penuh kebahagiaan.

---

13 Drs Sentot Haryanto. MS, Psikoiogi Shalat. Mitra Pustaka. 2003

Sikap ini akan terjadi tatkala kita mengembalikan kesadaran kita, bahwa segala sesuatu adalah milik

Allah. Dengan demikian, akan muncul perasaan bahwa sebenarnya kita tidak memiliki apa-apa. Hati bening sekali di kala rumah kita terbakar, anak kita mati. Itu sernua bukan cobaan, tetapi hanyalah fitnah (presepsi) pikiran kita yang keliru, karena menganggap sernua itu adalah hasil karya kita dan milik kita. Semakin kesadaran kita tertutup (rendah), maka semakin banyak pula ketersiksaan hati kita.

Praktek i'tidal

Berdirilah dengan tenang dan biarkan jiwa kernbali pergi ke hadirat Nya. Sadarkan, bahwa penglihatan dan pendengaran yang kita sandang, pernafasan yang mengalir sendiri, jantung berdenyut tiada henti, daya kekuatan diri serta otak yang berpikir, kita selaraskan dengan kemauan kodrat llahi. Lepaskan sernua itu pelan-pelan clan layangkan kepada Zat Yang Maha Meliputi. Setelah kita benar-benar melepaskan sernua energi dan rasa memiliki, kita akan berada pada suasana tidak punya apa-apa. Kita hanyalah makhluk mendapatkan celupan Allah *(sibghatullah).* Kita berada dalam kendali kehendak Zat Yang Maha Cerdas.
Biarkan suasana itu terasa sampai mantap. jangan terburu-buru untuk bersujud. Dalam kondisi seperti ini, tubuh Anda akan secara otomatis menjadi rileks dan santai. Kondisi dimana otak Anda tidak bekerja optimal, seperti pikiran anak kecil: berpikir tanpa pola dan tanpa persepsi. Yang Anda rasakan hanya getaran yang mengalir ke sekujur tubuh yang mengangkat perasaan Anda lepas.

Sujud

Sujud merupakan puncak dari perjalanan ruhani kita. Pada saat itu, kita lepas dari seluruh ikatan duniawi, lepas dari apa yang kita miliki, dan lepas dari pengakuan-pengakuan diri. Kita adalah hamba yang hanya menerima kuasa Nya, dihidupkan, dinafaskan, diimankan, ditundukkan,digerakkan, ditakwakan, diislarnkan, dilembutkan, ditenangkan, diterangkan, dimatikan dan diperjalankan menuju kehadirat Nya. Nabi bersabda, bahwa dari seluruh gerakan shalat, di dalam sujud inilah saat yang paling dekat dengan Allah secara emosional.

Posisi sujud mempunyai dampak positif baik secara fisik maupun spiritual. Pada saat sujud, seseorang disadarkan bahwa dirinya adalah makhluk yang rendah, makhluk yang lemah. Kemudian diperkuat dengan terapi kalimat yang memiliki getaran transendental yang akan membawa orang semakin masuk ke dalam diri yang bening:

subhanarabiyal a'la wabihamdihi

Maha Suci Tuhan Yang Maha Tinggi dan Maha Terpuji.

Profesor Hembing menjelaskan, bahwa pada gerakan sujud, sernua otot akan berkontraksi. Akibatnya bukan saja otot-otot akan menjadi besar dan kuat, tetapi juga membuat urat-urat darah seperti pembuluh nadi *(arteria)* dan pembuluh darah balik *(venae),* serta urat-urat getah bening *(lympha)* akan terpijat atau terurut, sehingga membuat peredaran darah dan *lympha* menjadi lancar. Beliau juga menegaskan bahwa sujud sangat baik untuk membantu pekerjaan jantung dan menghindarkan mengerutnya dinding-dinding pembuluh darah *(arteriosclerosis).* Waktu sujud, darah dikirim ke otak, berkumpul di otak dan mengalirkan kebutuhan oksigen untuk otak. Oksigen ini sangat dibutuhkan otak. Menurut ahli kesehatan, otak membutuhkan 20 persen oksigen dari seluruh oksigen yang masuk ke dalam tubuh. Setelah sujud, terus duduk *(iftirasy)* atau berdiri kembali sehingga darah turun dari otak kembali lagi ke seluruh tubuh sesuai dengan fisiologi tubuh. Proses sirkulasi darah itu mengangkut darah yang baru untuk memberikan zat pembakar (oksigen) kepada jaringan-jaringan tubuh 14.

Di dalam shalat yang dilakukan sendiri, sering Nabi melakulkan sujud lama sekali sehingga diriwayatkan beliau memiliki tubuh yang sehat dan ideal. Padahal beliau melakukan aktivitas yang sangat padat dan berat. Bagi beliau, shalat merupakan tempat mengistirahatkan tubuh dan pikirannya. Dengan shalat, beliau merasa tenang dan bahagia, kondisi sangat dibutuhkan bagi seorang pejuang maupun profesional.

14. Hembing .op.cit

Praktek sujud

Lakukan sujud sehingga sempurna. Bagi laki-laki, kedua siku hendaknya agak direnggangkan dari pinggang. Demikian pula, hendaknya direnggangkan jarak antar kedua kaki. Sebaliknya bagi wanita, hendaknya merapatkan antara kedua kakinya. Bagi laki-laki, sebaiknya bersujud dengan perut agak terangkat. Sebaliknya bagi wanita, sebaiknya bersujud dengan lebih merapatkan perut dengan pahanya. Untuk kedua telapak tangan, hendaknya diletakkan di atas tanah sejajar dengan bahu sambil merapatkan atau merenggangkan sernua jari-jari tangan. Lalu diamlah sehingga benarbenar terasa Anda telah berserah total.

Ketinggian kesadaran manusia adalah setelah ia menyadari bahwa dirinya adalah tubuh yang terbuat dari tanah kemudian akan dikembalikan sebagai tanah asalnya. Ketinggian ruhani manusia adalah di saat ruh pergi kehadirat Nya, sebagai asal rnuasal sebelum ruh ditiupkan kepada sebongkah tanah yang tidak bisa apa-apa. Inilah puncak kesadaran kita sebagai manusia. Rasulullah ketika melakukan sujud sering dianggap telah meninggal karena saking lamanya.

Dengan membaca:

---

subhanarabbiyal ala wa bihamdihi .....
subhanarabbiyal ala wa bihamdihi .....
subhanarabbiyal ala wa bihamdihi .....

---

akan menterapi mental kita untuk menjadi manusia yang lebih bak, yaitu manusia yang selalu sadar akan dirinya, *man arafa nafsahu faqad araf rabbahu,* sehingga ia akan selalu bersujud dalam segenap keadaan.

Duduk iftirasy

Setelah sujud, kita kembali ke posisi duduk sambil mengucapkan : "Allabu akbar". Diharapkan

kita dapat mempertahankan posisi jiwa tetap berada di atas, selalu berada dalam keadaan mi’raj dan selalu ada di dalam kesadaran sedang berada dihadapan Nya (ihsan).

Sikap ihsan ini tidak akan bisa terjadi dengan menciptakan suasana tertentu di dalam pikiran. Ihsan baru benar-benar bisa terjadi karena adanya kekuatan yang membawa kita pada posisi seperti ini, sehingga kita tidak sibuk dan capek untulk menciptakan suasana *(conditioning).* Kita bukan mengadakan, bukan menciptakan, tetapi rasa ihsan akan ada begitu saja karena adanya nur ilahi yang memancar kepada jiwa. jadi kita hanya diterangi, dibawa, diperjalankan. Kita bukanlah membuat shalat menjadi enak, tetapi shalatlah yang menjadikan kita enak dan nyaman.

Pada posisi duduk iftirasy ini, Rasulullah melakukannya lama sekali sehingga dikira beliau lupa,oleh jamaah di belakangnya. Bisa dipahami mengapa Rasulullah begitu lama melakukannya.Didalamnya terdapat bacaan doa yang mengajak kita untuk berkomunikasi kepada Allah, meminta pertimbangan, memohon kesejahteraan, dan kesehatan maupun ampunan. Secara psikologis manusia akan merasa lega setelah melampiaskan persoalan yang menghimpitnya kepada sahabat yang paling dekat. Ia akan merasa puas apabila sang sahabat memberikan tanggapan dan empati yang menenangkan, menghibur dan memberinya jalan keluar. Keadaan itu masih terasa sampai ke esok harinya. Persoalan dalam dadanya terasa dicabut.

Saat kita mengatakan kepada Allah : " Ya Allah ampuni aku ", diamlah sejenak. Biarkan sampai Anda merasakan sesuatu yang mengalir, seolah Anda sedang menunggu respons yang membuuat dada Anda seperti diberi energi yang menyejukkan. Lanjutkan :"Ya Allah rahmati Aku, lalu diam lagi sejenak, sehingga Anda benar-benar bisa membedakan energi yang mengalir antara kata-kata yang satu dengan yang lainnya.
" Ya Allah beri aku jalan mendapatkan rizki", ...biarkan Anda berpikir nol (zero mind) agar mampu menangkap getaran ilham. Ilham itu akan turun spontan ke dalam pikiran spiritual Anda berupa *insight,* yaitu suatu bahasa setitik *(enlightment)* tetapi mengandung ilmu pengetahuan yang sangat luas. Dia datang dengan pengertian yang tiba-tiba, bukan hasil lamunan, yaitu sebuah keputusan yang jelas dan tidak meragukan. Biasanya suasana ilham itu masih terasa saat dibawa ke dalam aktivitas di luar shalat. Hal ini baik bagi orang-orang yang sibuk serta banyak memerlukan inspirasi dan kreasi dalam menjalankan pekerjaannya. Rasulullah telah rnempraktekannya, Di saat beliau mengalami kebuntuan di dalam menjalankan strategi dakwahnya serta mendapat serangan dan ancaman kaurn yang memusuhinya, maka beliau segera melakukan shalat dua raka'at.

Lanjutkan memohon : "Ya Allah berilah saya informasi dan petunjuk (hidayah)". Lalu diamlah sambil menyampaikan apa yang menjadi persoalan kita. Tunggu keputusan Allah yang akan disampaikan melalui getaran ilham (kalam), atau tuntunan *(isymat)* yang terkadang disampaikan melalui tanda alam sambil dibarengi perasaan yang jelas. Atau lebih enak lagi kalau disampaikan berupa keadam yang sebenarnya *(kasyaf),* dimana kita. ditampakkan keadaan dengan gambar yang jelas tanpa *hijab (clear voyance).* Apa pun bentuknya, sernua petunjuk itu adalah baik dan berguna. Tetapi jangan mengatur kehendak Allah, biarkan Dia yang menuntun dengan kemauan-Nya yang *haq.*

Kemudian kita lanjutkan dialog kita dengan mengatakan: "Ya Allah mohon kesembuhan *(afiat)".* Pikirkan bagian tubuh kita yang terasa sakit, lalu sampaikan rasa sakit tersebut sehingga Anda merasakan ada respons getaran yang mengalir terhadap bagian yang sakit itu. Pelan-pelan akan terasa berkurang rasa sakitnya. jangan memaksa Allah dalam melakukan penyembuhan terhadap sakit Anda, kita diminta untuk berserah diri. Kalaupun Allah menolak untuk menyembuhkan, itu pun akan disampaikan melalui shalat Anda dan Anda pun dipersiapkan (dialiri rasa bersedia oleh Allah) untuk menerima atas keputusan Allah tersebut, sehingga sakit bukan lagi sebagai siksaan tetapi menjadi sarana untuk menyerahkan diri dengan serela-relanya.

Kemudian tutuplah dengan :"Ya Allah ampuni aku".

Praktek duduk iftirasy

Duduklah dengan tenang dan berdialoglah dengan Allah dengan sebenar-benarnya.

Rabbighfirli.	Diarnlah sampai Anda merasakan respons ampunan Nya.
Warhamni.	Diamlah sampai ada aliran rasa kasib menelusup ke dalam jiwa.
Wajburni.	Diarnlah, biarkan energi llahi rnembenahi kekurangan dan kelemahan kita.
Warfa'ni.	Diamlah sejenak agar ketinggian deraiat Allah mengangkat martabat kita.
Warzuqni.	Diamlah. Bukan melamun tetapi menyampaikan hajat kita tentang persoalan rizki dan usaha kita. Pastikan sampai ada pencerahan tentang jalan keluar maupun kabar gembira dari Allah.
Wahdini.	Mohonlah petunjuk dengan penuh kesadaran dan menunggu informasi yang kita butuhkan.
Wa a'fini.	Serahkanlah kontrol atas kesehatan tubuh yang tampak maupun yang tidak tampak Rasakan munculnya perubahan-perubahan secara fisik atau berkurangnya rasa sakit.
Wa'fu'anni.	Haturkan permohonan maaf kepada Allah dengan sepenuh jiwa, agar renspon maaf dari Allah itu dikirimkan ke daiam jiwa sehingga kita bisa merasakan kelegaan yang luar biasa.

Tasyahud awal dan akhir

Tasyahud merupakan persaksian dan penghormatan seorang hamba kepada Tuhan semesta alam. Saat itu kita sedang berada dihadapan Nya. Perjalanan spiritual kita telah sampai kepada tujuan utarnanya yaitu untuk ber-musyabadah dan memberi penghormatan yang setinggi-tingginya kepada Allah. Inilah cita-cita yang paling ditunggu-tunggu oleh orang-orang mukmin, yaitu bertemu langsung dengan Allah. Ingin mengungkapkan dan mengenang kerinduan persaksian ruh di alam *azali,* di saat Allah berkata: *"Alastu birabbikum? Qaluu bala syahidna* - Bukankah Aku ini Tuhanmu? (jawab ruh) Tentu ya Allah, kami semua bersaksi". (QS. AI A'raaf. 172)

Kesadaran ini membuat kita tidak bisa berkata-kata lagi karena begitu besarnya rahmat Allah yang mengalir. Tanpa disadari derai air mata tiba-tiba membasahi pipi, bahkan tubuh kita bergetar di saat mengatakan: *"Asyhadu an laailaha illallah wa asyhadu anna muhammadar rasulullahi ".* Entah apa lagi yang bisa diucapkan kepada Nya kecuali hanya memberi salam penghormatan yang tinggi dan menitip salam kepada kekasih Allah, Muhammad yang mulia. Juga menitip salam kepada hamba hamba yang bersanding disisi Nya, yaitu para nabi dan para wali. Pertemuan ini akan selalu kita adakan sesering mungkin agar rahmat itu tidak putus dan informasi (ilham) akan selalu mengalir untuk menjadi petunjuk hidup pribadi kita.

Ya Allah, seandainya orang-orang tahu, bahwa Engkau selalu menjawab pesoalan-persoalan manusia secara langsung, barang kali mereka akan bolak-balik datang untuk bertanya kepada Mu. Seandainya mereka tahu, bahwa rahmat Mu bisa dirasakan benar-benar ada, langsung ke dalam dada, barang kali mereka akan datang terus menerus tidak kenal waktu untuk meminta Engkau mengisi dadanya dengan ketenangan yang sejuk. Seandainya mereka tahu tentang rahasia ketinggian spiritual shalat, mereka. akan menunggu waktu-waktu shalat dan melakukannya dengan hati yang senang dan gembira.

Semoga keselamatan, rahmat dan keberkatan Allah untulk semua ummat. Sebarkan salam ke seluruh penjuru agar terjalin hubungan silaturrahmi yang baik dan menjadi dasar perdamaian antar sesama manusia di muka bumi ini.

Praktek tasyahud

Attahiyyatul mubarakatush shalawatut thayyibatulillah. Sadari, bahwa Anda sedang bertemu dengan Allah *(musyahadah).* Sikap ihsan ini harus dijaga agar Anda selalu mendapatkan getaran iman secara konkrit serta keberkatan Nya. Sampaikan salam penghormatan yang paling tinggi kepada Allah dan tundukkan hati agar keberkatan itu mengalir ke dalam hati kita. Diarnlah sejenak dan rasakan respons keberkatan tersebut.

Assalarnu'aka ayyihannabiyyu warahmatuIlahi wabarakaatuhu. Ucapkan salam kepada Nabi kita agar rahmat dan keberkatan dari Allah SWT selalu tercurah kepadanya.

Assalamu'alaina wa'ala 'ibadillahish shalihin. Ucapkan salam kepada ruh kita sernua dan ruh harnba-hamba yang saleh yang berada di sisi Allah

Asyhadu an laa ilaha illailahu wa asyhadu anna muhammadar rasulullahi. Berikrarlah dengan sungguh-sungguh dihadapan Nya. Anda benar-benar bersaksi *(ma'rifatullah)* atas kebenaran keberadaan Allah dan Rasul Nya.

Allahumma shalli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama shallaita 'ala ibrahim wa 'ala ali ibrahim. Berdoalah kepada Allah dan titipkan salam agar Allah mengalirkan salawat kepada Rasulullah dan keluarganya sebagaimana Allah telah memberikan salawat kepada Nabi lbrahim dan keluarganya.

Wa barik 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala lbrahim wa 'ala ali ibrahim fil'alamina innaka hamidum majiid. Mohonlah keberkatan untuk Nabi dan keluarganya sebagaimana Allah telah memberikan keberkatan kepada Nabi lbrahim dan keluarganya.

Diarnlah sejenak, kemudian tutuplah dengan salam.

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wabarakaatuh (menoleh kekanan)

Assalamu'alaikum wa warahmatullahi wabarakaatuh (menoleh kekiri)

Bertakbirlah 'Allahu Abar". Lepaskan ruh Anda sehingga terarah kepada Yang Maha Besar, Yang Tak Terbatas Sadarkan, bahwa penglihatan dan pendengaran yang kita sandang, pernafasan. denyut jantung, kekuatan diri dan otak yang berfikir, kita selaraskan dengan kemauan kodrat Ilahi.

Latihan dzikir dan doa

" Dan apabila hamba-hamba ku bertanya kepadamu tentang Aku maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat,Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada Ku "
(Al Baqarah 2: 186)

Dzikir

Dzikrullah sudah dikenal oleh ummat Islam di seluruh dunia semenjak kelahiran Islam. Dzikir yang pertama kali dikumandangkan oleh Rasulullah kepada ummatnya adalah kalimat *laa ilaha illallah.* Sebuah kalimat yang membuat telinga masyarakat jahiliyah kepanasan, panik, dan merasa terganggu. Tatanan spiritual nenek moyang mereka yang telah mapan menjadi porak poranda. Kalimat-kalimat yang dianggap suci dan diagungkan oleh kaum jahiliyah, yaitu *latta* dan uzza, telah kehilangan pamornya karena Muhammad dianggap telah melecehkan keberadaannya dengan kalimat *laa ilha* yang secara otomatis menafikan (meniadakan) keberadaan dan kekuasaannya kecuali Allah, *illallaha !*

Kaum jahiliyah menentangnya sampai-sampai mereka mau mengorbankan harta dan jiwanya untuk melawan sang pembaharu, Muhammad AI Amin. Beliau dan pengikut-pengiikutnya harus dimusnahkan, agar kalimat-kalimat yang dikurnandangkan tidak menggema di negerinya. Bilal bin Rabah, seorang budak, merupakan salah satu korban penganiayaan oleh orang-orang yang tidak menginginkan kalimat-kalimat suci keluar dari mulutnya, namun ia tetap meneguhkan katakata suci tersebut : "Ahad, *Ahad, Ahad',* kendati tubuhnya ditindih dengan batu besar di tengah padang yang tandus dan panas. Kalimat yang ia baca adalah sikap jiwa yang menetapkan bahwa hanya Allah satu-satunya Tuhan yang patut disembah dan tempat kembalinya ruh. Sikap inilah yang diajarkan Nabi.

Beliau pun mengalami hal yang serupa, ketika Da'tsur menodongkan pedangnya kearah leher Nabi seraya berkata lantang : "Siapa yang akan menolong engkau dalam keadaan seperti ini, ya Muhammad?". "Allah (yang menolongku)", jawab Nabi dengan tenang dan penuh keyakinan. jawaban sederhana yang tidak disangka-sangka oleh Da'tsur ini telah merontokkan karang hatinya yang pongah. Tubuhnya bergetar seakan tidak lagi disanggah oleh tulang-tulangnya yang besar. Daya yang mengalir dari mulut Muhammad, membuat jiwanya sesaat seperti mati tak berdaya. Pedangnya terpental jatuh ke tanah. Kemudian Rasulullah berganti membalas menodongkan pedang kearah leher Da'tsur dan beliau berkata: "Siapakah yang akan menolong engkau ya Dsa'tsur?". Ia pun jatuh bersimpuh di kaki Rasulullah sambil mengiba untuk diampuni atas sikapnya yang congkak dan berkata: "Hanya engkau ya Muhammad yang bisa menolongku". Seketika itulah Rasulullah menasihatinya agar ia kembali ke jalan Islam.[15]

Banyak cara dzikir telah yang diajarkan oleh Nabi. Ada dzikir yang diulang-ulang (wirid), ada dzikir dengan mengeraskan suara *(azan, takbiran,talbiyah),* Ada dzikir di dalam hati (sirri), ada dzikir dengan pikiran *(tafakkur,* memahami penciptaan alam sebagai ayat Allah), ada pula dzikir dalam segenap keadaan (berjalan, duduk, berdiri, berbaring dan bekerja).

Sernua dzikir di atas diperbolehkan sebagai sarana menterapi pikiran dan mental untuk mencapai tarap kesadaran ketuhanan yang tinggi *(dzikrullah)* serta membersihkan jiwa.

Dzikir kepada Allah sebenarnya bebas dilakukan dimana saia, baik dalam posisi berdiri, duduk, maupun sambil tidur-tiduran. Dzikir bisa dilakukan dalam *halakah-halakah* kecil maupun secara berjarnaah.

15 llustrasi dari sebuah hadits I bnu Abu Hatim dan Ibnu Mudawaih,tafsir jalalain *berikut ashabunnuzul surat AI* Maidah ayat 67. Terjernahan bahasa Indonesia oleh Bahrun Abu Bakar. Lc. Penerbit Sinar Baru AI Gensindu th 1999. Halarnan 526

Tidak perlu ada pembimbing seperti apa yang sudah kita lakukan selarna ini, yaitu setelah selesai shalat kita bisa langsung mengucapkan *subbanallah, alhamdulillah, laailaha ilallah, Allahu akbar,* masing-masing sebanyak 33 kali. Sadarkan bahwa Allah sebagai pembimbing hati setiap manusia. Dialah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati setiap mukrnin. Dan Dialah (Allah) sebagai *waliyam mursyida* (juru pembimbing).

Tujuan berdzikir bukan sekedar membaca dan mengulang kalimat suci. Dzikir merupakan upaya untuk membangkitkan kesadaran diri menuju kesadaran yang lebih tinggi, yaitu bergeraknya ruhani seseorang menuju kepada Allah. Artinya, di saat kita menyebut narna Allah seharusnya kita sekaligus mengarahkan jiwa kita tertuju kepada Nya dan kembali kepada Nya. Kemudian, secara sadar, memberikan ruh kita untuk menerima bimbingan dan tuntunan Nya serta diterangi oleh sinar Nya.

Sering kita mengatakan dalam setiap doa: "Ya Allah kepadarnu kami menyembah dan kepadamulah kami mohon tuntunan", tetapi tanpa kita sadari kita tidak siap dan bersedia untuk menerima tuntunannya. Padahal Allah akan merespons setiap doa kita *(ud'uni astajib lakum).* Kita tidak sabar atau barangkali tidak percaya diri (tidak yakin), bahwa Allah ada dekat kita dan mendengar setiap keluhan kita. jangan terpengaruh dengan pendapat orang lain, bahwa menuju Tuhan hati harus bersih dan memiliki ilmu yang tinggi. Tidak !! Karena hati kita tidak akan pernah bersih selarna-larnanya akan tetapi Allah-lah yang membersihkan hati setiap orang yang dikehendaki Nya (Annur, 24 : 21). Yang dibutuhkan adalah sikap yakin bahwa Allah dekat. Sikap sederhana ini mungkin sudah sering kita lakukan walau pun kurang disadari.

Allahumma dzakkirni min huma nasiitu, wa 'allimni minhuma jahiltu
- Ya Allah ingatkan saya atas kelalaian saya, dan berilah ilmu atas kebodohan saya

Allahumma nawwir qalbi - Ya Allah terangi hati saya

Iyyaka nasta'iin - Kepada-Mu Ya Allah kami mohon tuntunan

Di saat kita mengatakan: "Ya Allah terangi hati saya", sadarkah bahwa sebenarnya kita sedang berada di dalam kegelapan hati. Ketika kita mengatakan: 'Ya Allah tunjuki kami jalan yang lurus", sadarkah bahwa kita mengatakan itu karena berada dalam keadaan bingung (tersesat).

Lantas ilmu apa yang akan kita bawa menuju Allah? Tidak lain hanyalah pasrah dan yakin bahwa Allah dekat! Orang yang tinggi derajatnya di hadapan Allah bukanlah orang yang hebat oleh karena ahli bahasa Arab, bukan profesor agama, bukan pimpinan golongan, tetapi orang yang bertakwa kepada Allah, yaitu orang yang percaya dan yakin bahwa Allah dekat, bahkan iebih dekat dari urat leher kita. Kemudian kepada Nya kita memohon bimbingan dan tuntunan Nya. Sikap ini harus menjadi prinsip, agar kita tidak ragu-ragu atau merasa tidak percaya diri (PD), sehingga malah tidak mau sama sekali datang kehadirat Allah karena merasa banyak dosanya. Tidak perlu kita risaukan itu semua. Yang penting sadarkan bahwa kita datang kepada Allah karena memang banyak dosanya. Dan sampai sekarang kita tidak mampu menghilangkan kebiasaan buruk tersebut kecuali kalau ada bimbingan Allah. Sekarang mari kita hadir dan berjuang dengan sungguh-sungguh datang kepada Allah, dalam rangka memohon bimbingan dan tuntunan Nya.

" Hai manusia sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh
menuju Tuhanmu, maka pasti kamu akan menemui Nya."
(Al insyiqaq, 84: 6)

" Dan sesungguhnya kamu datang kepada Kami sendiri-sendiri sebagaimana
kamu kami ciptakan pada mulanya..."
(Al an'am 6: 94)

Praktek dzikir

Praktekan dzikir seperti yang biasa kita lakukan setiap selesai shalat atau bisa juga dilakuka secara khusus di tengah malam di saat orang lain tidur lelap.

عَنِ الْفَضْلِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا عَنْ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
الصَّلَاةُ مَثْنَى مَثْنَى، تَشَهُّدٌ فِيْ كُلِّ رَكْعَتَيْنِ، وَتَضَرُّعٌ، وَتَخَشُّعٌ، وَتَسَاكُنٌ ثُمَّ تُقْنِعُ
يَدَيْكَ تَرْفَعُهُمَا إِلَى رَبِّكَ عَزَّ وَجَلَّ مُسْتَقْبِلاً بِبُطُوْنِهِمَا وَجْهَكَ تَقُوْلُ: يَارَبِّ يَارَبِّ ثَلَاثًا
فَمَنْ لَمْ يَفْعَلْ كَذٰلِكَ فَهِيَ خِدَاجٌ (رواه أحمد ٤/١٦٧)

Fadl ibnu Abbas r.anhuma meriwayatkan, bahwa Rasulullah saw bersabda: Kerjakanlah shalat dalam dua (rakaat) kemudian dua (rakaat) dengan tasyahud yang diucapkan pada akkir dari tiap-tiap dua rakaat, dan (shalat)doa yang penuh merendah diri,dengan khusyu' dan ketentraman. Kemudian (sesudah menyempurnakan shalat) angkatfah ke-dua tanganmu kearah mukamu dan ucapkanfah: "Wahai Tuhanku, wahai Tuhanku. wahai Tuhanku. Dan barangsiapa yang tidak berbuat demikian, maka shalatnya tidak sempurna. (HR. Musnad Ahmad)

Terlebih dahulu sucikanlah diri dengan berwudhu'. Kemudian, bila mungkin, carilah tempat atau ruangan yang terbebas dari gangguan, agar bathin Anda merasa aman dan tenang. Duduklah yang enak,rileks agar Anda dapat mengendorkan otot-otot dan membebaskan ketegangan syaraf. Lepaskan ketegangan dan biarkan otot-otot menjadi lemas, sampai terasa tenang dan damai meresapi seluruh tubuh. Istirahatkan badan dan pasrahkan seluruh jiwa dan raga. Atau dapat juga dilakukan dalam posisi berdiri sambil mengangkat tangan Anda seperti orang berdoa lalu memanggil asma Allah (dzikirullah).

Kondisi tersebut sangat baik bagi tahap permulaan latihan, tetapi setelah berpengalaman hendaknya Anda mampu melakukan pengendoran badan dan menenangkan pikiran dimana pun dan kapan pun Anda memerlukannya. Ingat, bahwa keadaan dzikir harus diterapkan pada waktu yang tepat dan atas kernauan sendiri. Sadari bahwa " Aku " adalah yang hakiki, yang tidak pernah tidur, tidak mati, bersifat abadi, selalu sadar dan tidak pernah mengalami kesedihan dan kekhawatiran. "Aku" adalah ruh suci yang ditugaskan untuk mengatur tubuh manusia yang terbuat dari tanah, mengolah pikirannya, perasaannya agar sesuai kehendak-kehendak llahi. "Aku" yang sebenarnya adalah makhuk mental yang diturunkan (alfitrah al munazzalah). Allah men-training kita setiap tahun dengan berpuasa di bulan Ramadhan agar menemukan kembali sejatinya yang suci (I'dul fitri). ltulah "Aku" yang sebenarnya. Hakikat diri yang harus kembali kepada asalnya, *innalillahi w*ainna ilaihi raajiuun.

Sadarkan sang aku (fitrah), hubungkan dengan Zat Yang Maha Mutlak. Hadirlah dihadapan Nya sebagaimana kesaksian "Aku" di alam 'azali. Panggillah penuh santun dan penuh harapan agar ruh Anda dituntun kehadirat Nya.

Ya Allah ... Ya Allah. ...Ya Allah ......

Berikan rohani Anda seperti di saat-saat kritis dalam menjelang kematian. Tidak ada pilihan lagi kecuali kembali kepada Allah, memegang teguh pendirian tauhid kita sebagaimana Bilal bersikap.

Ahad ... Ahad ... Ahad ... Ahad.

Seperti Nabi bersikap saat ditodong Da'tsur:

Allah ... Allah ... Allah ... Allah....

Sampai Anda merasakan geliat ruhani mengguncangkan tubuh Anda dan menggetarkan hati yang paling dalam. jika hal ini terjadi terhadap Anda, jangan takut ! Biarkan sensasi getaran itu menyelimuti tubuh dan hati Anda. Lama-lama getaran itu akan hilang sendiri. Keadaannya akan berubah, hati menjadi tenang dan bening.

Sensasi itu terkadang membuat kita menangis yang tidak bisa ditahan, tubuh kita seperti menggigil kedinginan, bahkan seluruh tubuh semakin terguncang saat kita mengucapkan:

Ya Allah ... Ya Allah ....Ya Allah ...

Disinilah terkadang muncul perasaan ragu-ragu atau takut dalam hati kita. Getaran apakah ini yang tiba-tiba menelusup ke dalam dadaku, merambah ke sekulur tubuhku. Namun hati ini tidak mau dihentikan untuk selalu mengucapkan:

Allah ... Allah ... Allah ... Allah..

Di saat kita melakukan shalat, terasa ada daya yang menuntun menggerakkan untuk takbir, rukuk, sujud dan salam. Setelah Anda melakukan beberapa kali latihan, getaran itu berubah semakin halus. Ternyata daya itu berupa tuntunan hati yang selalu ingin berdzikir tanpa bisa dihentikan walaupun kita sedang berbicara, bekerja di kantor, atau sedang menyetir mobil.

Suasana hati menjadi sangat hening, pikiran dan tubuh menjadi rileks tanpa diperintahkan oleh kernauan pikiran. Ruhani terasa bergerak terus menerus menjulang, mengarah kepada Allah. Hal yang paling menyenangkan di saat ruhani berhubungan dengan Allah adalah keadaan hati menjadi terasa sangat sejuk clan nikmat.

Setelah Anda merasakan keheningan dan kesambungan dengan Allah, cobalah Anda berdiri untuk shalat dua raka'at. Rasakan bedanya dengan shalat yang tidak *"nyambung ".* Perubahan yang paling menonjol yang Anda akan rasakan adalah Anda akan menyayangkan apabila melakukan shalat dengan terburu-buru. Anda akan kehilangan kenilkmatan dan merasa tersiksa apabila shalat tanpa disertai ruh.

Setiap Anda melakukan dzikir, rasakan perubahan-perubahan mental Anda. Setiap hari akan ada perubahan jiwa yang luar biasa. Kelembutan hati semakin terasa. Barangkali inilah awal dari pendidikan akhlak mulia yang terbentuk karena pengaruh shalat dan dzikir. Maka kita akan merasakan kebenaran AI Qur'an, bahwa memang shalat memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kejiwaari pelakunya, jika dilakukan dengan sempurna. jagalah shalat Anda agar Anda dijaga oleh shalat !! *Innash shalata tanha 'anil fahsyai wal mungkar. "Sesungguhnya shalat memiliki kemampuan mengubahkan perilaku manusia dari perbuatan keji dan mungkar. " (Al Ankabut, 29: 45).*

Latihlah terus dzikir Anda sampai benar-benar mantap, sehingga mencapai apa yang dikatakan sebagai: dzikir Anda menjadi didzikirkan, shalat Anda akan dishalatkan, iman Anda akan diimankan, hati Anda dibersihkan, serta kita akan ditakwakan oleh Allah *subhanahu wata`ala.* Karena semua itu adalah kekuasaan dan hak Allah semata.

Dan barang siapa bersungguh-sungguh datang kepada kami maka pastilah kami beri jalan untuk menerima hidayah. " (Al Ankabut 29: 69)

Jadikan latihan dzikir sebagai sarana pembentukan mental berketuhanan dan membangun karakter *(character building) rabbani.* Anda bisa lakukan pada saat-saat senggang, terutama menjelang tidur atau pada saat melaksanakan shalat *tahajjud.*

Doa merupakan inti dari peribadatan

Barangkali kita sudah hafal dengan doa-doa sehabis shalat, namun kita tidak pernah berdoa dengan serius karena menganggap membaca doa itu adalah ibadah. Sering kali kita tidak memperdulikan apakah doanya dikabuikan atau tidak, yang penting doanya sudah dibaca. Budaya kita terkadang memang keterlaluan dalam menyikapi agama yang dianutnya. Bahkan cenderung tidak mau tahu, yang penting saya memenuhi permintaan Allah (atas perintah). Belum disadari, bahwa berdoa, berdzikir, membaca AI Qur'an dan shalat, merupakan kebutuhan dan memudahkan manusia untuk mendapatkan petunjuk hidupnya sendiri, bukan untuk kepentingan Allah.

Doa adalah senjatanya orang mukmin, bahkan dikatakan oleh Nabi sebagai intinya peribadatan *(mukhkhul 'ibadah),* barang siapa berdoa kepada Allah dengan benar (sungguh-sungguh) maka *karomah* Allah akan turun sebagaimana telah diturunkan kepada orang-orang terdahulu yang dikasihi Allah. Nabi Yusuf selamat dari godaan nafsunya dengan berdoa, Nabi Ibrahim selamat dari panasnya api unggun yang membakarnya, namun terasa dingin karena berserah dan berlindung kepada Allah, Nabi Musa selamat dari kejaran pasukan Fir'aun dengan doa dan pasrah kepada Allah, Nabi Besar Muhammad SAW selamat dari peperangannya dengan kaurn kafir dengan doa, sehingga Allah mengatakan kepada Beliau, bahwa doa adalah prinsip berketuhanan. Bahwa Allah adalah sebagai pelindung, sebagai sumber kekuatan, sang penyembuh, serta sang penentu nasib dan perencana yang terpercaya. Dengan demikian, hanya dengan keyakinan yang kuat serta kesadaran yang tinggi, doa kita akan mendapat sambutan yang konkrit.

Marilah kita buktikan keyakinan kita kepada Allah sampai betul-betul terasa, bahwa Allah telah memberikan berita secara nyata atas permohonan kita. Baik melalui ilham (dihembuskan ke dalam hati sebagai sebuah pengertian yang tidak meragukan), isymat (pemberitahuan atau isyarat melalui alam), *kinayah* (gambaran yang jelas) atau melalui mimpi yang nyata.

Kita gugah hati kita, yakinkan bahwa Allah mendengar keluhan hati kita. Anda tidak perlu risau karena banyaknya dosa sehingga enggan mendatangi Allah. Sikap ini adalah persoalan pribadi sekali, janganlah bercerita kepada orang lain tentang kenyataan diri Anda. Karena mereka malah akan membingungkan dan membuat Anda ragu-ragu untuk berani menernui Allah, karena Anda telah dinyatakan telah berdosa dan kotor oleh mereka.

Hilangkan rasa *"mindet"* kepada Allah, karena Dia-lah yang berhak menentukan dan menyatakan baik atau buruk. Apapun Anda, bagaimana pun keadaan Anda, tetaplah yakin karena Allah yang akan menerangi hati yang gelap, menenangkan hati yang gundah, membersihkan kekotoran hati, menunjukkan jalan bagi yang tersesat. Itulah kita!! Mengapa kita harus bersusah payah membersihkan hati, padahal kita sering mengatakan: "Tuhan bersihkan hati saya", dan mengapa kita bersusah payah menenangkan pikiran dan hati yang gundah, padahal kita sering mengatakan: "Ya Tuhan tenangkan hatinya saya", mengapa kita malu mengatakan: " Tunjukkan jalan yang lurus", padahal pada saat mengatakan itu kita dalam kondisi tidak lurus, juga ketika mengatakan: "Terangi hati saya *(nawwir qalbi)",* karena saat itu kita berada dalam kegelapan. jadi apa lagi yang kita ragukan?. Kita datang kepada Allah dalam keadaan apa adanya. Satu hal yang paling penting dalam hal berdoa adalah keyakinan bahwa Allah ada di dekat kita dan mendengar kita.

"Dan apabila hamba-hamba Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada Ku." (Al Baqarah 2: 186)

Praktek berdoa

Duduklah dengan tenang dan rileks. Sediakan hati Anda untuk menerima hembusan ilham dan pengetahuan Allah. Bersikaplah waspada atas kesadaran yang kita beningkan. Hubungkan bathin Anda dengan Allah sehingga Anda merasakan getaran qalbu yang menenangkan. Hadirkan jiwa Anda dengan sungguh-sungguh.

Bacalah *basmalah,* kemudian bersaksilah dengan dua kalimat sahadat, dan berselawatlah kepada Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam.* Sampaikan hajat Anda (misainya ada saudara kita yang sakit):

" Ya Allah ampunilah dosaku, ampunilah saudaraku aku ini, aku mohon ridhomu, aku mohon kuasamu,, dan *kehendakmu. aku mohon kesembuhan atas penyakit saudaraku ini ..."*

Setelah Anda menyampaikan hajat, diamlah dalam keheningan sambil terus memancarkan kesambungan rohani Anda kepada Allah. Sebutlah nama Allah berulang-ulang. Rasakan respons yang mengaiir dari getaran rasa sakit yang diderita saudara kita. Biasanya tiba-tiba kita mengerti wilayah mana yang diderita oleh saudara kita. Tetapi jangan merekayasa, karena Anda akan tertutup oleh pikiran Anda sendiri. Bersikaplah tidak tahu apa-apa. Kita hanya menunggu dan menerima (pasrah) keputusan Allah, apapun yang terjadi. Amati terus sampai Anda mengetahui dengan jelas apa penyakit yang dideritanya atau sampai Anda mendapat petunjuk untuk kesembuhan si penderita.

jangan berhenti sebelum getaran itu berhenti sendiri. Kemudian ulangi sekali lagi agar daya itu betul-betul sudah selesai. Setelah itu, tanyakan perkembangannya kepada penderita, apakah sudah ada perubahan atau belum. jika belum, lakukan doa pada hari berikutnya sampai benar-benar ada perubahan yang pasti. Akan tetapi janganlah memaksa Allah, biarkan Allah berkehendak atas kemauan Nya dan kuasa Nya.

Untuk praktek doa-doa yang lainnya, lakukanlah seperti sikap di atas. Doa harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Allah akan memberitakan kepada Anda, baik itu dikabulkan maupun tidak dikabulkan. Allah tetap merespons doa kita, tetapi belum tentu dipenuhi kemauan kita. Itulah sikap berketuhanan yang seharusnya kita aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga Allah selalu bersama kita dan memberikan yang terbaik untuk kita.

Disaat kita menyebut nama Allah arahkan jiwa kita agar tertuju kepada Nya dan kembali kepada Nya. Sebutlah nama Allah berulang-ulang dan rasakan respons yang mengalir ke dalam hati.

Tafakkur

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram(tenang) dengan mengingat Allah, ingatlah,hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Arra'd , 13:28)

Semenjak kita mengenal shalat, barang kali kita sering termenung dalam kesendirian. Namun renungan itu hanyalah sesuatu yang terlintas saja karena memang selarna ini kita tidak tertarik untuk membahasnya. Kalaupun didiskusikan toh hasilnya juga sama saja, debat kusir yang tidak ada ujungnya. Sering kita bertanya dalam hati mengenai pengaruh shalat terhadap perilaku mental kita. Sementara ayatnya jelas, bahwa shalat mampu mengubah perilaku yang tidak baik menjadi orang yang berakhlak mulia, jika dilaksanakan dengan serius *(innash shalata tanha 'anil fahsyai wal mungkar).* juga di dalam ayat yang lainnya mengenai *dzikruilah,* bahwa dzikir kepada Allah sangat baik untuk memberikan efek menenangkan jiwa dan menyebabkan Allah selalu merespons panggilannya.

(Yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram (tenang) dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Arra'd , 13:28)

Praktek dzikir dan shalat yang akan kita lakukan sebaiknya mengambil waktu yang tidak mengganggu kesibukan Anda. Cobalah untuk menyisihkan waktu pada saat Anda santai diakhir pekan. Latihan ini harus Anda khususkan untuk mempraktekan shalat dengan teknik teknik yang telah saya uraikan di atas. Anda bisa melakukan praktek dan latihan shalat *sunnah dhuha,* shalat *hajat* atau *tahajjud.* jangan dahulu melakukan praktek (latihan) dalam shalat wajib. Hal ini diperlukan untuk menumbuhkan sikap dalam diri Anda, bahwa shalat itu bukan beban tetapi merupakan suatu kebutuhan, tempat memohon pertolongan dan sarana relaksasi yang menyenangkan.

Siapkan kamar atau tempat yang membuat anda menjadi lebih rileks dan santai. Kenakan pakaian yang bersih dan longgar. Kemudian buatlah suasana ruangan menjadi harum oleh wewangian (aroma) yang memiliki efek menenangkan.

Duduklah dengan tenang setelah melakukan shalat. Renungkan dan amati perubahan perubahan kejiwaan Anda. Ajaklah kembaii jiwa ini mengulang-ulang menyebut *asma* Allah untuk menetapkan rasa ihsan yang dalam. Sadari sekali lagi, shalat sebagai *training* spiritual Anda, sebagai pembentuk karakter mukmin yang hakiki. Tidak perlu Anda risaukan kegagalan Anda di dalam melakukan praktek shalat. Sadarkan bahwa kita sedang berjalan menuju penggemblengan ilahi. Anda adalah objek Allah, yaitu objek yang akan menerima cinta, menerima khusyu', menerima kebahagiaan.

Buatlah catatan pengalaman rohani Anda setelah merasakan sentuhan shalat dan dzikir. Pasti Anda mendapatkan perubahan-perubahan mental secara nyata.

Tugas kita bukan untuk menentukan keberhasilan di dalam shalat, tetapi yang perlu kita lakukan hanyalah bersikap bersedia menerima rahmat Allah dan pengetahuan-Nya. Perlu disadari, bahwa untuk bisa bersikap menerima kita tidak harus menjadi orang pintar. Sebaliknya kita diharapkan untuk menjadi orang yang *ummi (zero mind),* yaitu tidak membawa presepsi kita tentang ilmu spiritual yang telah digagas oleh pikiran orang *(expectation).* Biarkan spiritual itu sendiri yang langsung bercerita kepada Anda, karena spiritual itu sebuah pengalaman, bukan rekayasa atau gagasan.

Cara Allah menyentuh ruh tiap-tiap orang juga tidak sama, baik Musa, Ibrahim, maupun Muhammad. Mereka menjadi utusan-utusan sesuai dengan apa yang dibutuhkan karakter bangsanya. Demikian juga kita, Allah menggembleng spiritual kita untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persoalan yang berbeda, namun jalannya tetap sama, yaitu kornunikasi kepada Allah. jadikanlah shalat sebagai penolong dan sumber energi yang tidak ada habis-habisnya, juga sebagai tempat peristirahatan jiwa kita. Yakinkan kembali, shalat adalah *tharikat* yang tertinggi.

Adalah hal yang menarik jika shalat ini dilakukan dalam suasana yang lebih bervariasi. Tidak seperti umumnya, dimana kita melakukannya di dalam mushala ataupun masjid, alangkah baiknya jika sekali-kaii kita melakukannya di tempat terbuka, di lokasi yang alamnya masih asri. Suara burung berkicauan serta suara gemiricik air mengalir terdengar di samping kita shalat. Tercium pula aroma rerumputan dan suara angin menerpa dedaunan. Baik sekali jika kita shalat berjamaah dengan keluarga di saat kita. piknik dengan berpakaian yang longgar dan enak. Nabi pun menyarankan demikian, karena memilki pengaruh yang lebih baik dari pada shalat di tempat yang biasa kita lakukan di mushalla ataupun masjid dengan pahala 50 kali lipat.

عَنْ أَبِي سَعِيْدِ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الصَّلَاةُ
فِيْ جَمَاعَةٍ تَعْدِلُ خَمْسًا وَّعِشْرِيْنَ صَلَاةً ، فَإِذَا صَلَّاهَا فِيْ فَلَاةٍ فَأَتَمَّ رُكُوْعَهَا وَسُجُوْدَهَا
بَلَغَتْ خَمْسِيْنَ صَلَاةً (رواه أبو داود، باب ماجاء في فضل المشي إلى الصلوة رقم: ٥٦٠)

Abu Said Al Khudri r.a meriwayatkan,, bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Pahala shalat yang dikerjakan dengan berjamaah sama dengan 25 kali shalat (secara sendiri).

" Dan apabila seseorang mengerjakan shalat di hutan atau di tempat yang tiada penghuni dan juga me-nyempurnakan rukuk dan sujud dan memuliakan Allah dengan ketenangan dan kegembiraan maka pahalanya digandakan 50 kali. " (HR Abu Daud).

Semoga perjalanan kita ini akan selalu diikuti oleh generasi ummat yang merasa kehilangan pegangan dan kekuatannya. Dan bagi pencari spiritual yang sering berpetualang dengan dunia mistik atau spiritual, tidak ada salahnya kalau metode ini dicoba. juga bagi para peneliti dunia psikologi modern, sungguh menarik jika wilayah *transcendent* ini bisa dijadikan objek penelitian ilmiah dan pengembangan ilmu pengetahuan yang sejajar dengan ilmu-iimu eksakta lainnya, sehingga tidak lagi dianggap sebagai sebuah misteri yang sulit dicerna oleh pikiran. Karena jiwa merupakan pusat dari segala persoalan yang menimpa manusia.

Tidak perlu Anda risaukan kegagalan Anda di dalam melakukan praktek shalat. Sadarkan bahwa kita sedang berjalan menuju penggemblengan Ilahi. Tugas kita bukan menentukan keberhasilan di dalam shalat, tetapi kita hanyalah bersikap bersedia menerima rahmat Allah dan pengetahuan Nya.

Berbagi cerita

Dr. Bima Haria Wibisana
Direktur Aparatur Negara, Bappenas

Sang Resi tua itu terpekur dan bertanya dengan sabar kepada muridnya yang memegang busur dan anak panah: "Apa yang engkau lihat muridku?". Sang murid yang sedang bersiap memanah menjawab: "Aku melihat seekor burung yang bertengger di ranting, aku melihat pepohonan, dan juga lembah di belakangnya", jawab sang murid. Sudahlah, tak perlu engkau lanjutkan lagi. Letakkan busur dan anak panahmu", tukas Sang Resi sambil tersenyum pahit.

Ketika murid yang lain mengambil busur dan panah itu, Sang Resi mengajukan pertanpan yang sama. Kali ini sang murid yang gembul itu menjawab, "Aku melihat daging burung yang sedang dibakar, harumnya menyebar- ke mana-mana!". "Sudah... sudah, tak perlu engkau lanjutkan"

Begitulah seratus orang murid bergiliran untuk bersiap memanah clan kemudian menghadapi pertanyaan yang sama. Tidak seorangpun yang diijinkan untuk memanah karena jawaban mereka tidak mernuaskan pertanyaan Sang Resi.

Sampai tiba giliran seorang murid rupawan yang dengan lemah lembut mengambil busur dan anak panah itu

"Apa yang kau Iihat, anakku Arjuna?", tanya Sang Resi.

"Aku melihat burung merpati yang berdarah dengan anak panah yang menancap di lehernya".

"Ah... coba kau lihat lagi", tanya Sang Resi dengan mata berbinar.

"Aku melihat leher burung merpati dengan anak panah yang menancap!", dan bagai kilat meluncurlah panah Arjuna tepat menancap di leher burung merpati.

Berpuluh-puluh tahun yang lalu saya mendengar cuplikan kisah Mahabarata itu. Kisah yang mungkin dengan akurat menggambarkan perjalanan saya mencari kekhusyu'an sholat. Berpuluhpuluh tahun saya selalu gagal melihat "leher burung merpati".

Berpuluh-puluh tahun yang dapat saya Iihat adalah motif pada sajadah, alur keramik di dinding, dan pikiran yang berkelana. Berpuluh-puluh tahun sudah "anak panah" sholat saya melesat entah kernana...

Akankah saya mendapatkan kekhusyu'an seperti yang seialu dikisahkan dalam cerita-cerita mengenai Rasulullah dan para sahabatnya?.

Mungkinkah "panah" sholat saya melesat menembus langit ketujuh dan tepat berdiri dihadap wajah" Ilahi seperti doa saya.... *Inni wajjahtu wajhiya lilladzi fatharassamaawaati wal ardh... ?*

Benarkah sholat dan ibadah saya hanya untuk Allah semata?.

Ada rasa kejenuhan dalam pencarian itu. Ada rasa kehampaan karena jauhnya perjalanan. Ada sesuatu yang *missing* dalam ibadah saya. Sampai kemudian saya bertemu dengan pak Abu Sangkan dan pak Haji Slamet Oetorno yang mencoba meyakinkan saya mengenai mudahnya mencapai kekhusyu'an. Ada keraguan, ada sedikit ketidakpercayaan, dan akhirnya ... sebuah keterpanaan.

Sekarang, di saat hendak sholat, saya bertanya pada diri saya sendiri, "Apa yang engkau lihat? Dan "panah" sholat saya melesat menuju 'Arasy Illahi. Pencarian berpuluh-puluh tahun untuk melihat "wajah-Nya" dan hanya "wajah-Nya" disaat bibir saya mengucap Allahu Akbar tergapai sudah. Mudah-mudahan Allah senantiasa memberi petunjuk dan meneguhkan hati kita sernua, Amien..

Dr. 1r. Ahmad Nawawi, MAg
Sekretaris Umum MU1 Depok

Bismillahirrahmanirrahmin

Asumsikan saja, bahwa tanpa kecuali setiap muslim adalah kumpulan orang yang senang mengkonsumsi daging. Selanjutnya, shalat ibarat daging berkwalitas super. Sejatinya, kita semua menyukainya. Tapi kenyataannya, ia kurang diminati. Malah kebanyakan kita lebih memilih/menyukai daging yang sudah membusuk dan beracun. Hal ini dapat saja terjadi dengan banyak faktor. Diantaranya, besar kemungkinan, daging super ini dihidangkan tanpa melalui ilmu resep tataboga bermutu yang dianjurkan. Sementara daging busuk tadi ditata dengan resep itu. Itulah sebabnya mengapa kita, umat Islam, tidak pernah merasakan kelezatan dan manfaat shalat dalam keseharian. Kita tidak sadar bila selama ini kita terpedaya dengan racun meditasi di luar Islam dan berbagai hiburan maksiat yang menggiurkan indra. Insya Allah buku ini menyajikan resep betapa nikmatnya shalat itu dengan banyak manfaat yang diperoleh. Setiap muslim pasti membutuhkannya.

"Kita akan dihibur" dengan shalat. "Kita akan terhibur" dengan nilai shalat, yakni ketaatan menjalankan syariah. Kita akan tinggalkan semua bentuk hiburan maksiat yang menggiurkan. Karena itu semua adalah racun kehidupan.

Dr. Ir. T.A Fauzi
Dosen Institut Teknologi Bandung

Sudah cukup lama saya mencoba melakukan shalat khusyu' dengan memperlambat bacaan shalat dan mengerti kata-demi kata ataupun arti global bacaan shalat. Tapi mungkin baru pada tanggal 13 juni 2004 yang lalu saya bisa merasakan shalat secara khusyu. Namun demikian, mungkin ini baru tahap pertama menuju shalat khusyu yang sempurna yang dilakukan oleh Rasulullah beserta para sahabatnya.

Magrib tanggal 13 juni itu saya diajari oleh adik saya, Fiva, dan suaminya sewaktu singgah kerumahnya di Bekasi dalam perjalanan ke Portugal. Mereka memang sudah cukup lama mempraktekkan shalat khusyu yang diajarkan oleh Abu Sangkan. Mereka pernah mencoba mengajari ketika ke Bandung beberapa bulan sebelumnya. Tetapi pada waktu itu, saya merasa biasa-biasa saja. Pada waktu shalat Maghrib ini lah saya diajak bershalat khusyu bersama.

Sebelum shalat, saya diceritakan mengenai "Aku". Sepenangkapan saya, Aku ini adalah ruh kita yang kekal. Oleh karena itu, yang shalat sebaiknya bukan raga kita saja, tetapi juga ruh kita. Ruh kita perlu ikut ruku', sujud, dan lain-lain bersama dengan raga kita. jika kita terlalu cepat bergerak sewaktu shalat, maka mungkin ruh kita belum sempat sujud sewaktu raga kita sudah berdiri lagi. Shalat kita mungkin akan lebih khusyu' bila ruh kita dibawa ke atas menuju Allah SWT.

Selain kita harus shalat bersama ruh kita, saya diyakinkan pula bahwa bacaan shalat bukan aba-aba. Bacaan itu tidak wajib, kecuali AI Fatihah di setiap rakaat dan bacaan tasyahud akhir, akan tetapi yang wajib adalah gerakannya yang harus tertib. jadi, daripada kita fasih membaca bacaan, tetapi gerakannya tidak tertib, maka lebih baik kita memperbaiki gerakannya agar lebih tertib. Cara memperbaiki hal ini adalah dengan cara bergerak (sujud, misalnya), Ialu berusaha tertib dan relaks, Ialu membaca bacaannya sambil memahami apa yang dibaca. Baru setelah selesai membaca, tertib lagi, Ialu mulai bergerak dengan gerakan berikutnya.

Setelah diberikan pemahaman seperti itu, yang sebenarnya sangat sederhana clan bukan bahan baru, maka kami pun shalat Maghrib bersama.

Pelaksanaan shalat Maghrib ini sebenarnya tidak begitu spesial, seperti shalat biasa saja. Tetapi dengan pengantar seperti yang dijelaskan sebelumnya, rasanya memang lebih khusyu. Kami shalat tidak buru-buru. Setiap bacaan saya coba untuk saya pahami artinya dan berusaha untuk bersikap seiring dengan apa yang dibacakan, walau saya tidak hapal seluruh kata-per-kata. Sebagian hanya hapal arti globalnya saja. Sewaktu shalat, bacaan tidak buru-buru dimulai atau gerakan tidak langsung dilakukan setelah bacaan selesai dengan pegangan bahwa bacaan tidak wajib selain AI Fatihah dan bacaan tasyahud akhir. Dengan cara ini memang rasanya shalat lebih nikmat dan waktu tidak masalah.

Agar shalat tidak hanya raga, tetapi ruh juga, maka saya mencoba "melihat" ruh saya dengan kesadaran tertinggi. Dengan adanya lampu di sekitar, saya membayangkan bisa "melihat" raga dan ruh saya shalat bersama-sama. Ruh itu, rasanya, kelihatannya seperti bayangan putih yang dapat bergerak cepat maupun lambat. Rasanya, ruh itu sholat agak lambat, seperti slow motion-nya raga. jadi, setiap kali melakukan gerakan, sujud misalnya, maka saya serasa melihat ruh sujud setelah raga saya sujud. Setelah itu, segala otot biasanya mengikuti menjadi lebih relaks dan tertib. Mungkin seperti orang yang sedang meditasi. Memang serasa enak sekali melakukan setiap gerakan, termasuk rukuk. Padahal posisi rukuk biasanya paling menyakitkan otot di belakang lutut, apalagi sewaktu shalat Shubuh kalau belum melakukan peregangan. Sekarang, malah kalau harus selesai satu posisi, rasanya sayang sekali meninggalkan posisi yang sudah enak. Gerakan malah serasa membuyarkan posisi meditasi yang sudah enak. Sudah "pe-ue" kalau kata anak saya, sudah "posisi *uenak".*

Setelah posisi enak ini dicapai, barulah bacaan shalat dibaca secara perlahan. Artinya juga dicoba dipahami. Bila sudah dipahami, otot-otot serasa mengikuti juga. Misalnya bila membaca *"subhaana rabbiyal a'laa wa bihamdih", m*aka ototpun bergerak serasa memang sedang mengatakan "Maha Suci Allah yang Maha Tinggi lengan kita menjadi turun serasa kita kecil sekali. Setelah bacaan selesai, gerakan tidak langsung dilakukan. Tenang dan tertib dahulu. Baru bergerak, jika shalat sendiri mungkin bisa berlarna-larna hingga. setengah jam lebih untuk shalat.

Teman saya, Deddy Nugraha, pernah cerita bahwa bila dia shalat, ruhnya seakan naik ke langit yang ketujuh. Hal serupa juga dikatakan oleh adik ipar saya. Katanya ada yang merasa ruh naik ke atas (ke Allah SWT) atau berada pada lapangan yang sangat luas. Hal ini saya coba lakukan dengan menggerakkan bola mata ke atas sewaktu kelopak mata menutup. Sinar lampu dibalik kelopak mata biasanya dapat membantu karena dengan gerakan bola mata kita keatas seakan ruh kita menuju "cahaya" di atas. Satu hal yang saya pelajari adalah pergerakan ini biasanya tidak akan pernah sampai di tujuan. jadi jangan mencari ujungnya. Cukup nikmat rasanya bila ruh kita sedang bergerak ke atas menuju Sang Pencipta. Masalahnya, kepala kita biasanya beradaptasi dengan mendongkak ke atas secara refleks mengikuti ruh yang menuju ke atas, suatu gerakan yang menurut saya tidak sopan sewaktu menghadap Allah SWT. Hal ini biasanya saya coba atasi dengan tidak melepaskan ruh ke atas, tetapi merasa ruh kita sudah di atas dan memandang ke bawah. Biasanya kepala kita akan turun kernbali dan bahu kita yang terangkat. Semua perasaan gerakan ruh ini tidak membawa pikiran kita kemana-mana sehingga tidak khusyu, malah menjadi lebih khusyu karena seakan sedang berada di dekat Sang Pencipta.

Shalat khusyu' seperti ini saya cobakan lagi sewaktu shalat lsya bersarna rnalarnnya. Setelah itu,saya cobakan sendiri sewaktu di hotel di Lisbon, Portugal dan di HongKong. Mernang nilkmat rasanya. Namun pada saat-saat lain, agak sulit melakukan secara khusyu misainya sewaktu terburuburu mengejar waktu, sewaktu banyak pikiran yang lain, dan lain-lain. Memang shalat khusyu itu harus diniatkan, tidak hanya dilakukan sambil lalu. Tetapi sesungguhnya apakah shalat saya benar khusyu atau tidak, berapa derajat tinggi shalat khusyunya, hanya Allah SWT yang tahu.

Ada beberapa hal yang saya belurn pahami atau dapatkan. Saya mernang merasa masih di sekolah dasar dalarn rnelaksanakan shalat khusyu ini. Masih banyak yang saya perlu pelajari dan pahami. Saya masih belurn merasa mendapatkan jawaban sewaktu membaca bacaan shalat. Kata adik ipar saya,bila membaca*"rabbighfirly ",* maka akan terasa jawaban dari Allah SWT. Saya masih belurn rnerasakan hal ini. Selain itu, masih sering terlintas masalah duniawi sewaktu shalat dan hal ini masih sering sulit saya hilangkan apalagi bila sedang ada masalah, Saya masih bingung, bila ada jawaban masalah duniawi terilntas di pikiran sewaktu shalat, apakah itu ilharn yang saya dapatkan atau shalat saya tidak khusyu. Apakah ilharn harus diperoleh setelah shalat atau dapat sewaktu shalat? Saya masih harus banyak belajar....

Tulisan ini saya tulis karena adik saya mernintanya. Mungkin ada baiknya untuk diketahui bersanna. Saling bertukar pengalarnan akan membantu meningkatkan kualitas shalat kita.

---

dr. Ruswaldi Munir, SpKO
Praktisi dokter olah raga, peneliti *brain movement & exercise*

Maha Suci Allah dan Maha Bijaksana Allah yang telah rnernerintahkan Nabi Muhammad langsung untuk menerima perintah sholat ini langsung tanpa meialui perantaraan rnalaikat jibril. Begitu istirnewanya sholat ini rupanya. Apakah gerangan keistimewaan yang ada dalarn sholat?

Ustadz Abu Sangkan telah menjelaskan dengan panjang lebar tentang aspek spiritual atau perjalanan ruhani menernui Allah SWT dengan sholat khusyuk ini. Alhamdulillah, sholat khusyuk mulai dapat saya rasakan setelah mengikuti ceramah dan pelatihan yang Beliau diadakan di Islamic Center, Bekasi. Rasa khusyuk tercipta setelah kita *connect* dengan Allah. jadi perasaan khusyuk adalah buah dari komunikasi dengan Allah, yaitu dengan menghadapkan ruh kita dengan ikhlas. Dari ceramah dan pelatihan itu pula, saya menyadari kembali betapa sholat kInusyuk juga memberikan efek yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Karena latar belakang pendidikan/ keahlian saya adalah kedokteran, maka saya coba untuk memberikan kornentar lebih lanjut tentang aspek fisik dengan sholat khusyuk ini.

Sholat khusyu’ yang dicontohkan Rasulullah SAW sangat besar manfaatnya dalarn harmonisasi keseimbangan otak kiri dan otak kanan. Sholat khusyuk berarti jiwa (ruh) yang sholat, ruh yang datang menyembah atau menghadap Allah SWT. Karena jiwa yang menyembah Allah SWT, maka dampaknya adalah fisik atau raga mengikut saja dengan gerakan jiwa. Bukan fikiran atau perintah otak yang menggerakkan badan, tetapi jiwa yang khusyu dan sedang berkomunikasi dengan Allah lah yang menggerakkan fisik kita. Ini suatu otomatisasi yang tanpa kita sadari. Dan bagaimana efek gerakan badan/fisik itu terhadap keseimbangan otak kiri dan kanan?

Waktu kita *tumaninah* saat rukuk maka terjadi peregangan yang sangat luar biasa pada otot-otot dan urat-urat. Mulai dari tendon *achilles* di daerah tumit sampai urat-urat dan otot-otot di daerah paha bagian belakang. Dalam teori fisiologi kedokteran, apabila suatu urat (tendon) diregang beberapa saat, maka akan terjadi relaksasi pada tendon dan otot yang bersangkutan dengan urat tersebut. Paha bagian belakang dari tungkai bawah adalah otot-otot besar yang banyak kita gunakan dalam aktivitas sehari hari. Dengan terjadinya relaksasi pada daerah tersebut, maka sesudah sholat khusyuk akan hilanglah rasa letih dan penat di otot-otot besar tersebut dan juga terjadi redistribusi asam laktat (asam kelelahan) ke daerah jantung dengan peregangan pada saat rukuk tersebut karena aktifnya pembuluh darah waktu Otot-otot teregang. Hilang rasa lelah yang kita rasakan sebelum sholat.

Manfaat lain dari rukuk adalah aktifnya atau lancarnya cairan otak *(liquor cerebrospinalis)* di tulang belakang sehingga distribusi cairan dari dan ke otak lancar tanpa hambatan. Akibatriya membawa dampak yang sangat luar biasa pada fungsi otak kiri dan kanan yang jadi seimbang. Otak kanan adalah pusat untuk pengendalian emosi, kreativitas dan rasa spiritual pada Allah SWT. Terciptalah perasaan tenang dan tidak tergesa-gesa, bila rukuk ini dilakukan dengan benar.

Sujud juga memberikan aliran darah yang luar biasa pada daerah kepala, juga cairan otak yang cukup lancar pada belahan otak kanan dan kiri.

Masih banyak lagi manfaat sholat khusyu ini bila diuraikan secara sains. Sungguh Allah SWT itulah Zat Yang Maha Cerdas dan Maha Bijaksana yang telah membuat maha desain dalarn sholat sehingga manfaat sholat khusyu inipun ternyata selaras dengan penjelasan ilmiah.

Semoga buku ini bermanfaat untuk kita sernua dan sholat khusyu' menjadi bekal terbaik kita untuk menghadap Allah SWT kelak dan juga sangat besar manfaatnya bagi solusi kejiwaan dan fisik yang kita alami.

Amin ya rabbai alamin.

Lala,Aindriani
Pengajar, Cakung, Jakarta

Sebelum mengikuti pelatihan, aku seorang yang keras hati. Gelisah, dendam, marah, sulit aku kendalikan. Seteiah mengikuti pelatihan, aku menemukan ketenangan bathin, hormat, rendah hati.

Alhamdulillah ya Allah. Terima kasih ya Allah.

Aku hanya berharap dan berupaya untuk menjadi yang terbaik. Sholat yang biasanya cepat,kini terasa nikmat, bisa lama sekali. Allah itu dekat, sangat dekat sekali. Aku dibimbing Nya masuk pada dimensi doa. Kedua tanganku seperti ada magnet atau daya dan aku kernbalikan kepada Allah...

Sukarela Batunanggar
Staf Bank Indonesia, Jakarta

Sebelum ikut pelatihan, saya mengalami kesulitan untuk sholat secara khusuk. Setelah ikut pelatihan, saya sudah mulai merasakan sedikit rasa kesambungan dengan Allah dalam bentuk getaran jiwa dan fisik serta rasa haru. Saya sudah dapat merasakan sedikit rasa khusuk dalam sholat namun belum langgeng. Saya masih kesulitan untuk melepaskan ruhani kepada Allah, dimana berhentinya hanya sampai getaran fisik.

Nina Rachmawati
Karyawan swasta, Sukaburni

Sebelum mengikuti pelatihan, yang namanya sholat, aku malasnya setengah mati. Kalau *nggak* disuruh aku *nggak* sholat. Setelah ikut pelatihan, ternyata kesadaran itu datang dengan sendirinya, menjadikan sholat itu suatu kebutuhan, seperti makan sehari-hari. Aku hanya bisa berucap: "Alhamdulillah"

Muhammad Hakim Satriyanegara
Siswa SMU Lab School, Jakarta

Sebelum saya ikut pelatihan, saat saya menuju Allah / sholat, saya biasa-biasa saja. Tetapi setelah mengikuti pelatihan, rasa sayang saya ke Allah sangat besar. Ada getaran yang berbeda, lebih terasa nyaman dan tenang. Pengalaman-pengalaman spiritual pun saya alami, mungkin karena saya lebih peka menangkap getaran Ilahi. Awalnya saya terkejut, tetapi kemudian saya sadar, itu memang kebesaran Allah.

Budiman Wijayanto
Karyawan, Bekasi

Benar yang dikatakan, jika kita melangkah/berjalan maka Allah akan berlari menyambut kita. Dalam sekejap saya bisa merasakan sambutan Allah. Membuat kita terharu dan tak henti henti memuji. Sambutan Allah kepada hambanya yang mau datang benar-benar luar biasa.

Yus Ansari
Pengusaha, Bandung

Saya merasakan tujuan yang semakin jelas: kemana saya harus menghadap, kemana saya harus menyembah, kemana saya harus minta tolong. Saya semakin memahami hakekat diri ini, serta semakin memahami makna-makna yang diajarkan oleh Allah pada diri ini. Saya "melihat" Allah semakin nyata dan saya merasa semakin tidak ada apa-apanya.

Saya tidak ada apa-apanya, saya tidak berdaya. Tugas saya hanya mendekat dan berserah diri. Ikut apa mau Nya. Serta mengikuti kehendak Allah yang lebih pasti, berupa jalan syari'at yang bersifat fitrah.

Abi Tisnadisastra, SH
Pengacara, Jakarta

Pengertian-pengertian mengenai tasawuf menjadi lugas dan nyata. Pemahanan pengalarnan spiritual, bukan lagi kepunyaan "orang-orang yang disebut suci.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al Qur'anul Karim, Al Qur'an clan terjemahannya. Departemen Agama
2. Arif Wibisono, *Psikologi Transpersonal,* makalah dalam seminar Psikologi Islam di Solo. Tahun 2002.
3. Sayyid Quthub, Fitizilalil Qur'an. Penerbit Darul Asy Syurucl, Beirut.
4. Sayyid Quthb, Fi *Zhilalil- Qur'an,* terjemahan bahasa Indonesia, Gema Insani Press. Tahun 2002.
5. Rosalind Widdowson, *Neditasi,* terjemahan Ricky Nalsya. Penerbit Inovasi. Tahun 2002.
6. Hidayat Nataatmadia DR, *Inteligensi Spiritual.* Perenial Press. Tahun 2001
7. Drs Sentot Haryanto. M.Si, *Psikologi Shalat.* Mitra Pustaka. Tahun 2003
8. Prof. HM Hembing Wijayakusurna, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan,* Pustaka Kartini. Tahun 1994.
9. Tafsir jalalain berikut *Asbabunnuzul,* terjemahan bahasa Indonesia oleh Bahrun Abu Bakar,Lc. Penerbit Sinar Baru Al Gensindu.Th1999.
10. Abu Sangkan, *Berguru kepada Allah.* Penerbit Bukit Thursina. Tahun 2003.
11. *Riyadlush Shalihin,* terjemahan Salim Bahreisy. Penerbit PT. Al Ma'arif Bandung. Tahun 1889
12. Hazrat Maulana Muhammad Yusuf Kandahlawi RA, *Muntakhab Ahadits,* terjemahan Muhammad Qosim Affirnori. Nabilindo. Tahun 2003

13. *Terapi Air,* terjemahan Sudarmadji Spd. Ladang Pustaka & Intimedia.
14. Ong Chu Hoo & Ricko Kandaus, *Tai Chi Chuan.* Pionir jaya, Bandung. Tahun 2001.
15. Car] Gustav jung, Memperkenalkan Psikologi Analitis - Pendekatan terhadap Ketaksadaran, terjemahan & pendahuluan oleh G.Cremers. Penerbit Gramedia, Jakarta. 1986.
16. Ash Shabuni, Prof M. Ali, Shofwatu At Tafasir. Penerbit Darut Qur'anul Karim, Beirut.

TENTANG PENULIS

Saya lahir tanggal 8 Mei 1965. Sejak kecil hingga tamat sekolah dasar tinggal bersama orang tua di pinggiran pantai selat Bali, desa Alasbuluh, Banyuwangi. Sekolah Menengah Pertama tamat di Banyuwangi, kemudian dilanjutkan sekolah perkebunan (SPbMA) di jember namun tidak selesai, karena tidak betah dengan urusan cangkul mencangkul. Lalu kabur ke Jakarta tanpa tujuan yang jelas.

Prinsip hidup *nomaden y*ang akhirnya membawa saya sampai di Bogor bertemu dengan KH Husni Tharnrin, pimpinan pesantren AI lhya' yang mula-mula memperkenalkan saya ilmu agama dan sekaligus menamatkan Sekolah Menengah Atas. Selain itu, saya juga belajar *nahwu sharaf* (tata bahasa Arab) dari KH M. Siradjuddin di Bogor; belajar ilmu *falaq* clan *faraidh* di AI Baqiyptush Shalihat pimpinan KH Yusuf Kamil di Cibogo, Bekasi; serta ilmu filsafat dari IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Saya mulai tertarik dengan ilmu hakikat setelah mengikuti kajian-kajian tasawuf maupun *Rqh* dari sesepuh pesantren AI Chazali, Marna'Abdullah bin Nuh, seorang ulama tasawuf terkemuka. Setelah beliau meninggal dunia, saya mulai mepelajari aliran-aliran dalam Islam dan perbandingan agama yang sempat membingungkan pikiiran saya.

Berbekal ilmu agama yang saya miliki, saya mulai mencoba membuka pikiran untuk menerima seluruh informasi secara bijak dan objektif. Melalui pergulatan clan perdebatan yang cukup rumit, saya harus melawan perasaan saya dan doktrin yang sudah ditanarnkan secara tradisional. Saya harus keluar dari paradigma keagamaan saya yang bersifat teosentris menjadi antrophosentris.

Saya pernah terganggu oleh keadaan di saat bermunajat kepada Allah, untuk menentukan sesuatu (meminta pertimbangan Allah dalam sebuah persoalan). Saya bercloa *(tafakkur)* selama satu jam, namun saya tidak mendapatkan jawaban apa-apa. Saya Ialu berkata:

" Ya Allah jika saya tidak mendapatkan petunjuk hari ini berarti saya berjalan dan Memutuskan persoalan ini dengan nafsu saya. Dan saya yakin hal ini tidak baik untuk perjalanan hidup saya tanpa Engkau. Sebagaimana Nabi Yusuf mengatakan, ya Allah aku tidak percaya dengan nafsuku karena nafsu ini begitu kuat mengajak kepada peruatan yang tidak baik, kecuali Engkau mmberikan rahmat kepadaku".

Barangkali pergulatan perasaan yang subjektif ini membuat saya harus berani mengungkapkan apa adanya kepada setiap guru-guru dan para kyai untuk menemukan jawaban dan teknik yang tepat untuk menerima petunjuk Allah *subhanahu wataala* disaat saya mengalami problem yang berat. Padahal ilmu-iimu telah banyak menyatakan Allah ada dan akan selalu merespons siapa saia yang memohon pertolongan-Nya.

Dari sekian banyak yang saya ternui untuk menggali dan mendalami ilmu ketuhanan, sayaberjumpa dengan seorang guru yang sangat sederhana, baik penampilan dan gaya bahasa yang diungkapkan. Beliau adalah bapak Haji Slamet Oetomo, yang mengaiarkan sebuah kesederhanaan untuk menerima pengajaran dari Allah *subbanabu wataala.* Beliau mengatakan: 'Khusyu' itu hanya bisa didapat dari Allah, kamu akan dituntun sampai ke suasana itu".

Datanglah kepada Allah dengan ikhlas niscaya kalian akan mendapatkan keadaan itu secara benar. Bukan menciptakan rasa khusyu', tetapi kita hanya menerima ilham (rasa khusyu) dan ketenangan yang diturunkan kedalarn hati kalian *(huwal ladzi anzala sakiinata fi qulubil mukminin).*

Semakin saya yakin, karena Imam AI Ghazali mengatakan, hijab itu tidak hanya disebabkan karena dosa-dosa maksyiat, tetapi ilmu pengetahuan juga bisa menyebabkan hijab antara hamba dan Tuhannya. Hanya orang berserah diri kepada kepada Allah yang terhidar dari godaan syetan yang terkutuk *(fabiizztika la ughwiyannahum ajmain illa 'ibadaka minhumul mukhlashin - Shad:* 83). Iblis berkata: Demi kekuasaan-Mu aku akan menggoda seluruh manusia, kecuali hamba-hambaMu yang ihlas.

Awalnya, saya menjalankan (latihan) shalat hanya untuk diri saya sendiri, karena ajaran ini bersifat pribadi. Yang dirasakan dalarn bathin hanya sebuah pengalaman. Saya tidak berani memberikan jawaban apa-apa kepada rekan-rekan yang mencoba bertanya bagaimana rasanya khusyu' karena saya khawatir mereka tidak percaya.

Setelah banyak diadakan diskusi dan mencoba praktek shalat, diantara mereka mengatakan merasakan tentrarn clan tenang bahkan seolah menerima sesuatu yang diturunkan ke dalam hatinya. Bukan hasil rekayasa pikiran, karena belum pernah menerima atau merasakan sebelumnya. Informasi ini mulai menyebar secara terbuka melalui *ketok tular* (mulut kemulut).

Saya mulai belaiar menulis pada pertengahan tahun 1999 karena didesak rekan-rekan saya agar pemikiran saya terdokumentasi dan mudah disebarluaskan. Awalnya hanya berupa tulisan tulisan lepas untuk dibaca di kalangan sendiri. Kemudian pada September 1999, seorang rekan berinisiatif untuk membentuk milis "Dzikrullah" di internet yang merupakan forum tanya jawab kajian hakikat. Melalui milis ini tulisan saya menyebar dengan cepat, sampai akhirnya jamaah Dzikrullah tersebar hampir di seluruh Indonesia bahkan di luar negeri, sementara halaqlah (kelompok dzikir) terus terbentuk.

Pada tahun 2002 diterbitkan buku pertama berjudul "Allah menyambut Shalatku. Dilanjutkan dengan buku kedua yang berjudul "Berguru kepada Allah " ditahun yang sama. Buku-buku tersebut merupakan rangkaian pemikiran saya, baik yang disampaikan pada milis Dzikrullah maupun forum kajian *tazkiyyatun nafs.* Saya bersyukur kepada Allah, ternyata sambutan masyarakat begitu luar biasa. Mudah-mudahan karya saya tidak membawa mudharat bagi urnat Islam khususnya dan masyarakat dunia pada umumnya. Saya sadar akan kekurangan diri saya dan hanya kepada kepada Allah saya berserah diri. *"Ya Allah aku tidak pemah percaya dengan nafsuku sendiri karena selalu mengajak (cenderung) berbuat tidak baik kecuali Engkau memberikan rahmat kepada nafsu ini".* (QS. Yusuf. 53)